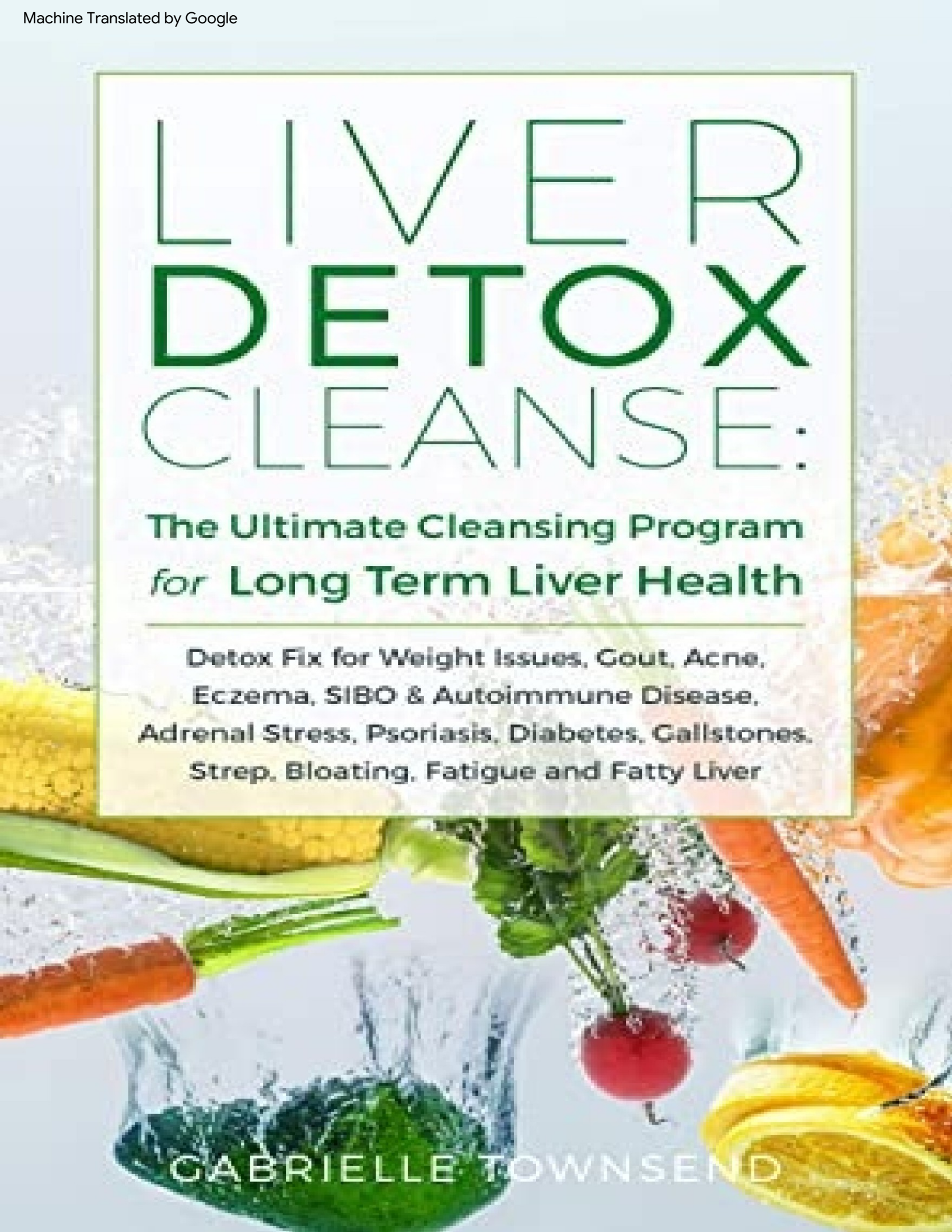
Machine Translated by Google

LIVER DETOX CLEANSE:

The Ultimate Cleansing Program *for* Long Term Liver Health

Detox Fix for Weight Issues, Gout, Acne, Eczema, SIBO & Autoimmune Disease, Adrenal Stress, Psoriasis, Diabetes, Gallstones, Strep, Bloating, Fatigue and Fatty Liver



GABRIELLE TOWNSEND

Machine Translated by Google

KARACİĞER DETOKS TEMİZLİĞİ: SON NOKTA UZUN SÜRELİ TEMİZLİK PROGRAMI KARACİĞER SAĞLIĞI

Kilo Sorunları, Gut, Akne, Egzama, SIBO & için Detoks Düzeltme
Otoimmün Hastalık, Adrenal Stres, Sedef Hastalığı, Diyabet,
Safra Taşları, Strep, Şişkinlik, Yorgunluk ve Yağlı Karaciğer

GABRIELLE TOWNSEND

İpek Yayıncılık

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

giriiş

1. Karaciğerinizi Tanıyın

2. Karaciğerinizin Mutsuz Olduğunu Gösteren Dokuz İşaret

3. Karaciğer Detoks Programına Giriş

4. Kendinizi Enerjik ve Sağlıklı Hissetmenizi Sağlayacak Bir Karaciğer Detoks Programı

5. Sağlıklı Bir Karaciğer Nasıl Korunur?

6. Karaciğer Temizleme Programı İle Kilo Verebilir miyim?

7. Bonus Bölüm: Tüm Aile İçin Sağlıklı Tarifler

8. Bonus Bölüm: Kılavuzlu Meditasyonlar Sonsöz

Tartışma kısmı

Referanslar

Machine Translated by Google

Gabrielle Townsend

© Copyright 2020 - Tüm hakları saklıdır.

Bu kitaptaki içerik, yazarın veya yayıncının doğrudan yazılı izni olmadan çoğaltılamaz, çoğaltılamaz veya iletilemez.

Bu kitapta yer alan bilgilerden kaynaklanan doğrudan veya dolaylı herhangi bir zarar, tazminat veya maddi kayıp için yayıncıya veya yazara karşı hiçbir şekilde hiçbir suçlama veya yasal sorumluluk kabul edilmeyecektir.

Yasal Uyarı:

Bu kitap telif hakkı korumalıdır. Sadece kişisel kullanım içindir. Yazarın veya yayıncının izni olmadan bu kitabın herhangi bir bölümünü veya içeriğini değiştiremez, dağıtamaz, satamaz, kullanamaz, alıntı yapamaz veya başka kelimelerle ifade edemezsiniz.

Sorumluluk Reddi Bildirimi:

Lütfen bu belgede yer alan bilgilerin yalnızca eğitim ve eğlence amaçlı olduğunu unutmayın. Doğru, güncel, güvenilir, eksiksiz bilgi sunmak için her türlü çaba gösterilmiştir. Herhangi bir garanti beyan edilmemekte veya ima edilmemektedir. Okuyucular, yazarın yasal, finansal, tıbbi veya profesyonel tavsiyelerde bulunmadığını kabul eder. Bu kitaptaki içerik çeşitli kaynaklardan elde edilmiştir. Lütfen burada belirtilen teknikleri denemeden önce lisanslı bir uzmana danışın.
bu kitap.

Okuyucu, bu belgeyi okumakla, hata, hata, eksiklikler veya yanlışlıklar.

Machine Translated by Google

GİRİİŞ

> “Vücudum Nepal'deki bir tapınak gibi. Kutsal ama gençliğimin depreminden çok zarar görmüş!”
>
> — JAMES HAUENSTEIN

Karaciğer vücuttaki en isimsiz organlardan biridir. Normalde fark edilmeden gider ve biz farkında olmadan işlev görmemize yardımcı olur. Siroz veya hepatit A, B ve C tehdidi ile kronik alkolizm gibi karaciğerin tıbbi bir odak haline geldiği durumlar olsa da, radarın altından uçma eğilimindedir ve genellikle unutulur. Çoğu kişinin anlamadığı şey, karaciğerin vücut için temizleyici bir organ olduğu ve aynı zamanda bağışıklık sistemi gücü ve sağlığı için hayati önem taşıdığıdır.

Karaciğer temizliğine ve bu kitabın sizin için neler yapabileceğine çok fazla girmeden önce, karaciğer hakkında konuşalım. Vücuttaki tüm katı organlardan karaciğer en büyüklerinden biridir. Birincil işlevi, atıkları vücuttan uzaklaştırmaktır. Vücut için doğal bir filtreleme sistemidir ve toksinleri zararsız bir şekilde atılabilecek atıklara dönüştürür. Karaciğer kanınızı temizler ve besin maddelerinin ve ilaçların işlenmesinde metabolik bir ajan görevi görür. Bu süreç aynı zamanda vücuda çok önemli bazı proteinler sağlar.

Karaciğer yaşam için gereklidir ve sağlıklı bir karaciğer sağlıklı bir vücut için gereklidir. Karaciğeriniz bazı önemli vücut fonksiyonlarını düzenlemeye yardımcı olur. Bu nedenle, karaciğere zarar verebilecek faaliyetlere veya maddelere aşırı düşkünlük, karaciğere zarar verebilecekleri şeyleri engelleyecektir.

Machine Translated by Google

vücudun çalışmaya devam etmesi için hayati önem taşıyan işlevler. Bu bilgi kendi içinde yeni veya tartışmalı değildir. Bununla birlikte, karaciğeri sağlıklı tutmak söz konusu olduğunda veya sağlık uzmanları karaciğer sağlığını günlük sağlığın bir parçası olarak tartışırken, genellikle arka plana atılır.

Karaciğerin vücutta doğal bir filtreleme organı olarak ne kadar önemli olduğunu bir düşünün. Bu filtreleme sistemi tıkanırsa veya aşırı yüklenirse, vücutta toksinler ve zararlı atıklar birikmeye başlayabilir. Bu birikmeler, akne, egzama, otoimmün bozukluklar ve adrenal stres gibi karaciğerle ilgisi olmayan durumlara yol açabilir. Karaciğeriniz için yapabileceğiniz en iyi şey, vücudunuzu filtrelemeye ve hayati işlevleri yerine getirmeye devam edebilmesi için kendini temizlemesine izin vermektir.

Vücut zamanla zehirli atıklar biriktirir. Abur cuburlara kolay erişim, uzun saatler veya sabit oturma gerektiren işler ve günümüz toplumundaki diğer sıradan olaylar bedeni yavaş yavaş yıpratır. Bunlar, yıllar geçtikçe karaciğere zarar vermeye başlayan faktörlerdir.

Bu konuda ne yapılmalı? Neyse ki, karaciğer sağlığını uzun vadede iyileştirmek için birçok bütüncül ve doğal yaklaşım var. Genel olarak konuşursak, daha sağlıklı yaşamaya başlamak için neredeyse hiçbir zaman geç değildir. Ne yazık ki, günümüz toplumunda pek çok insan, buna zorlanana kadar daha sağlıklı yaşamaları gerektiğinin farkında değiller. Bu genellikle büyük bir sağlık krizi, korku veya yaşamı tehdit eden bir olayla birlikte gelir. Karaciğer sağlığı da dahil olmak üzere uzun vadeli sağlık için en iyi politikalardan biri, önlemeye yönelik çaba göstermektir.

Şunu bir düşünün: Bir köpeğiniz varsa, veterineriniz muhtemelen sizi köpeğinize aylık kalp kurdu önleme hapları vermeye teşvik ediyor. Köpeğinize asla alamayacakları bir şey için aylık bir tedavi vermek pahalı ve aşırı görünse de, bir köpeğin kalp kurdu tedavisi için neler yaşadığını düşünün.
Kalp kurdu olan bir köpek, kalp kurdunu sistemlerinden atmak için çok güçlü bir ilaçla tedavi edilir. Tedavi edilmezse köpek hayatta kalamaz. İlaç o kadar güçlü ki, tedavi köpeğin zamansız ölümüne de neden olabilir.

Bu tedavi tehlikelidir, maliyetlidir ve bazen tüm solucanları kapmaz, bu nedenle köpek bir tur daha atmak zorunda kalır. Köpeğinize aylık vererek

Machine Translated by Google

kalp kurdu önleyici ilaçlar, onları tehlikeli tedaviden ve cüzdanınızı mali darbeden kurtarırsınız. Gelecekte daha kötü bir şeyden kaçınmak için şu anda harekete geçmek, önleme ile ilgili değil mi?

Önleyici tedbirlere bir başka örnek de araba sigortasıdır. Çoğu sürücü, bir araba kazası geçirme beklentisiyle garaj yolundan ayrılmaz.
Bununla birlikte, çoğu sürücü kaza yapmaları durumunda araba sigortası taşır.
Sağlık giderlerini ve araba hasarlarını karşılar ve talihsiz bir araba kazası durumunda ek faydalar sağlar.

Karaciğeriniz bir köpek ya da araba gibidir. Gelecekte karaciğerle ilgili sorunlardan kaçınmak için önleyici tedbirler almak istiyorsunuz. Dahası, eğer karaciğeriniz zaten aşırı yüklenmişse ve bunun yan etkilerini yaşıyorsanız, bir karaciğer detoksu ve temizliği onu temizlemeye yardımcı olur ve daha sağlıklı bir vücuda doğru ilerlemenizi sağlar, bazı uzun vadeli veya kronik durumları ortadan kaldırır.

Liver Detox Cleanse: The Ultimate Cleansing Program for Long Term Liver Health'i okumayı seçerek , siz ve aileniz için uzun vadeli karaciğer sağlığı sağlayacak çok sayıda adımı ve yaşam tarzı değişikliklerini öğrenmeye hazırlanıyorsunuz.

Lütfen bu kitaptaki bilgilerin tıbbi bakımın veya kalifiye bir tıp uzmanının teşhis, muayene veya tedavilerinin yerine geçmediğini unutmayın.

Bu kitabı okurken, karaciğerinizi ve sağlıklı bir vücut ve yaşam için neden hayati önem taşıdığını öğreneceksiniz. Ayrıca, uzun vadede sağlıklı bir karaciğeri korumak için yaşam tarzınızı değiştirmek için birçok teknik ve yöntem keşfedeceksiniz. Daha sağlıklı bir sen olmanın zamanı geldi.

Machine Translated by Google

1

Ciğerinizi tanıyın

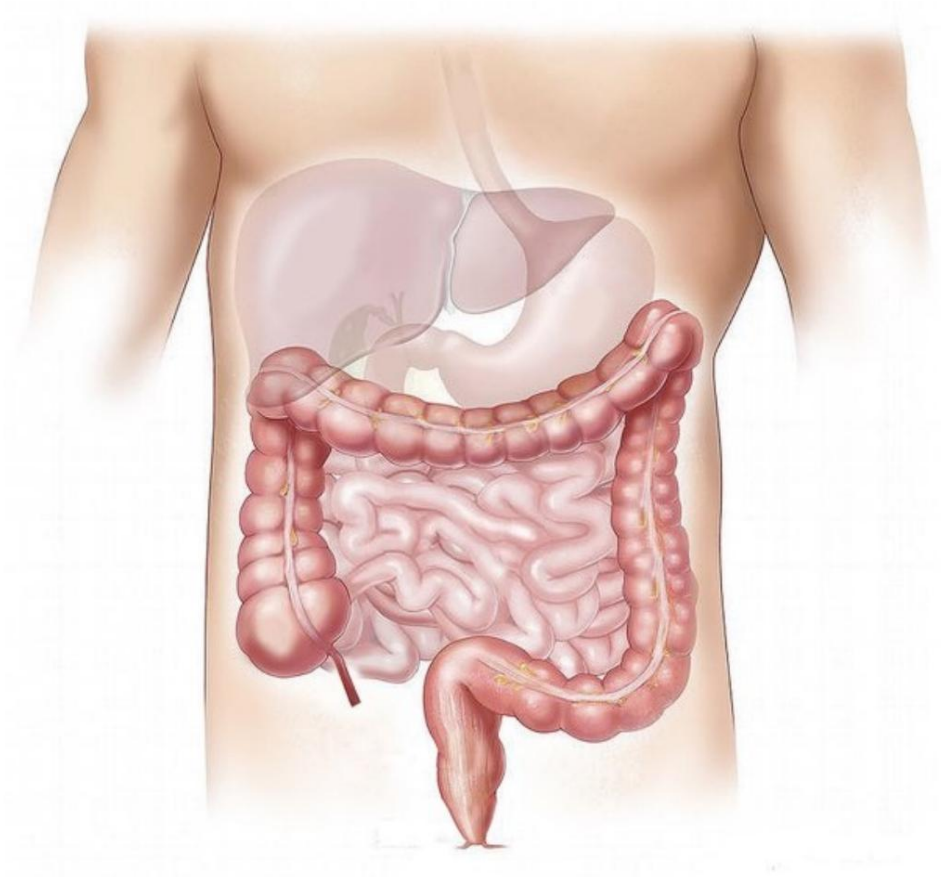
Karaciğer detoksunun sizin için neler yapabileceğini anlamadan önce, karaciğerinizin ne olduğunu ve hayatta kalmanız ve sağlığınız için neden hayati önem taşıdığını daha iyi anlamak isteyeceksiniz. Bu ilk bölüm, karaciğer ve işlevi hakkında bilmeniz gereken her şeyi ve karaciğer detoksunun sizin için doğru olup olmadığını nasıl anlayacağınızı kapsayacaktır. Sen.

Lütfen vücudunuzdaki tüm hayati organların işlevlerine özel bakımların yapılması gerektiğini unutmayın. Bu kitabın amacı, özellikle karaciğeri ve karaciğer detoksunun ve yaşam tarzı değişikliklerinin karaciğerinizle ilişkili olarak genel sağlığınızı nasıl iyileştirebileceğini tartışmaktır. Vücudunuzdaki diğer organlarla ilgili endişeleriniz varsa, karaciğerinizden başlamanın sizi diğer organlarla ilgili endişelenmenize neden olan bazı sorunları gidermeye yardımcı olduğunu görebilirsiniz.

Bunu akılda tutarak, hadi doğrudan karaciğere girelim!

KARACİĞERE GİRİŞ

Machine Translated by Google



Bir yetişkinin vücut ağırlığının yaklaşık %2'sini oluşturan karaciğer, insanın en büyük iç organıdır. Karaciğer, abdominopelvik vücut boşluğunun sağ tarafında, ince ve kalın bağırsağın üzerinde, mideyi hafifçe örtecek şekilde oturur. Karaciğer hayati önem taşır çünkü bağışıklık sistemi, sindirim sistemi ve diğer metabolik süreçler dahil olmak üzere birçok vücut sistemini destekler. Aslında karaciğer, endokrin sistem ve gastrointestinal sistem gibi vücuttaki hemen hemen her organ sisteminde bir role sahiptir.

Genel olarak karaciğer kanı temiz tutmak, kandaki toksinleri uzaklaştırmak, seks hormonlarını ve diğer metabolik fonksiyonları metabolize etmek, üreme ve gelişmeye katkıda bulunan taşıyıcı proteinleri üretmekten sorumludur. Yine de karaciğer sadece bir filtreleme organı değildir. Ayrıca demir ve bakır gibi önemli mineralleri ve vitaminleri depolar. Kolesterol regülasyonunda da önemli bir rol oynar.

Karaciğer, inanılmaz rejeneratif özelliklere sahip olması bakımından eşsiz bir organdır. Eğer

Machine Translated by Google

Birinin karaciğer nakline ihtiyacı var, bazen canlı donör nakli yaptırabilirler. Bunun anlamı, eşleşen bir donörün karaciğerinin bir lobunu nakil ihtiyacı olan hastaya bağışlayabilmesidir. Lob hastaya düzgün bir şekilde implante edildikten ve eski karaciğeri çıkarıldıktan sonra, lob sadece birkaç hafta içinde tam ve işlevsel bir boyuta gelebilir. Verici karaciğerinin işlevselliğini kaybetmez, çünkü organ alınan lobu yeniden oluşturur.

Karaciğerin rejeneratif özelliklerini bilmek, aşırı yüklenmiş bir karaciğerin veya kısmen hasar görmüş bir karaciğerin, fırsat verilirse iyileşme ve kendini yenileme potansiyeline sahip olduğunu anlamayı mümkün kılar.

KARACİĞERİN BAŞLICA İŞLEVİ

Önceki bölümden de anlamış olabileceğiniz gibi, karaciğerin vücutta birçok farklı işlevi vardır. Bu bölüm, çok çeşitli işlevleri karaciğerin temel işlevlerine ve bunların önemine ayıracaktır.
Karaciğerinizin vücudunuzda ne yaptığına dair daha iyi bir anlayışa sahip olmak, umarız karaciğere neden dikkat edilmesi gerektiğini görmenize yardımcı olur.

Safra Üretimi

Böbrekler vücutta atıkların atıldığı bir organdır. Ancak tüm atıklar böbrekler tarafından atılamaz. Safranın devreye girdiği yer burasıdır. Safranın birincil işlevlerinden biri, böbrekler yoluyla atılmayan materyali dışarı atmaktır. Safra ayrıca vücuttaki lipitlerin emilmesinde önemli bir rol oynar.
Safra, vücuttaki atıkları ortadan kaldırmak ve ayrıca bağırsak, bağırsak ve bağırsak sağlığını korumak söz konusu olduğunda önemli bir maddedir.

Karaciğer, bu hayati vücut maddesini üreten organdır. Safra sadece karaciğerde oluşmaz; ayrıca karaciğere geri dönüştürülür. Bu üretim ve geri dönüşüm sistemi sayesinde karaciğer, vücudun ihtiyaç duyduğu bir maddenin oluşturulmasına yardımcı olur ve kullanıldıktan sonra atıkları ortadan kaldırır. Kapalı bir sistem oluşturur, ancak bu sistemin çalışması için sağlıklı tutulması gerekir.

Bağırsak ve bağırsak optimal sağlıkta değilse, vücut çalışmaya başlayabilir.

Machine Translated by Google

İrritabl barsak sendromu, inflamatuar barsak hastalığı ve safra malabsorpsiyonu gibi pek çok sorunla karşılaşabilirsiniz. Safra karaciğer tarafından uygun şekilde üretilmez veya geri dönüştürülmezse, tüm gastrointestinal ve sindirim sistemi hastalık ve arıza durumuna atılabilir.

Yağda Çözünen Vitamin Deposu/Metabolizması

İnsan vücudu, sağlık ve zindeliği korumak için farklı vitaminlerin dengesine ihtiyaç duyar. İnsanların genellikle eksikliklerinden dolayı bildikleri yaygın vitaminler A, B, C, D, E ve K vitaminleridir. Bununla birlikte, insan vücudunun ihtiyaç duyduğu birçok başka vitamin de vardır.

Vitaminlerin çoğu gıdalar yoluyla ve sağlıklı, dengeli bir diyetle tüketilebilir. Diğerleri, güneş ışığına maruz kalarak gözler ve cilt yoluyla emilebilen D vitamini gibi çevreden alınır. Daha önce bir vitamin eksikliği yaşadıysanız, bir doktor veya sağlık uzmanı tarafından daha fazla ihtiyacınız olan vitaminin konsantre kısımlarını içeren bir besin takviyesi almanız söylenmiş olabilir. Diyet, takviyeler veya çevresel faktörler yoluyla olsun, vitaminler vücuda alınır ve vücuttaki birçok farklı kimyasal ve fiziksel süreçten sorumludur.

A, D, E ve K vitaminleri yağda eriyen vitaminler olarak bilinir. Bu, hepsinin organik çözücülerde çözündüğü anlamına gelir. Ayrıca yağlara benzer şekilde metabolize edilir, taşınır ve emilirler. Bu yağda çözünen vitaminler, karaciğerin sorumlu olduğu vitaminlerdir.

Yağda çözünen vitaminlerin çoğu, emildikleri bağırsaklardan karaciğere gider. Karaciğere girdikten sonra, vitamine, vücuttaki amacına ve moleküler yapısına bağlı olarak, karaciğer vitamini ya metabolize eder ya da depolar.

K vitamini, yağda çözünen arkadaşlarından biraz farklıdır. Karaciğerde depolanmak veya metabolize edilmek yerine, K vitamini karaciğer fonksiyonu için hayati önem taşıyan karaciğer enzimidir.

A vitamini eksiklikleri kızarıklıklara, gece körlüğü gibi oküler bozukluklara ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açabilir. D vitamini eksiklikleri, kardiyovasküler hastalık, raşitizm, çocuklarda astım, bilişsel bozukluk ve depresyon riskinde artışa neden olabilir. E Vitamini Eksikliği Kaslara Neden Olabilir

Machine Translated by Google

uyuşma ve karıncalanma ile birlikte zayıflık, yürüme ve koordinasyon sorunları, bağışıklık sistemi sorunları ve görme sorunları. K vitamini eksikliklerinin kesik ve yaralardan aşırı kanamaya, kolay morarmaya, ağır adet dönemlerine, burun ve diş etlerinden sızıntıya ve idrarda veya dışkıda kana neden olduğu bilinmektedir.

Bu eksiklikle ilgili sağlık sorunları listesi, vitaminlerin vücut ve genel sağlık için ne kadar önemli olduğunu özetlemektedir. Karaciğeriniz aşırı yüklenmişse veya bir şekilde hasar görmüşse, vitaminleri depolamak ve metabolize etmek daha zor hale gelebilir. Vitamin eksiklikleri sadece vitamin açısından zengin gıdaları, takviyeleri tüketmemek veya çevrede bulunmamaktan kaynaklanmaz. Ayrıca vücudun karaciğer problemlerinden kaynaklanan vitaminleri işleyememesinin bir sonucu olabilirler.

İlaç Metabolizması

Modern tıpta pek çok farklı semptom ve rahatsızlığın ortak tedavisi, kimyasal ilaçların ve farmasötiklerin kullanılmasıdır. Bu ilaçlar vücut sağlığı söz konusu olduğunda önemli bir role sahiptir. Karaciğer ayrıca bu ilaçların ve ilaçların vücutla nasıl etkileşime girdiği konusunda önemli bir işleve sahiptir.

Bu ilaç ve ilaçların vücutta etkili olabilmesi için metabolik bir süreçten geçmesi gerekir. Bu süreç, bileşiklerinin vücuda salınmasına yardımcı olur ve vücudun bileşikleri işlemesine ve ardından ilaçtan fayda sağlamasına izin verir. İlaçlar genellikle bazı kimyasal bileşenlerle üretildiğinden, vücuttan filtrelenmesi gereken küçük dozlarda toksik parçacıklar içerebilirler. Bu parçacıklar filtrelenmezse birikebilir ve başka sorunlara neden olmaya başlayabilir.

Karaciğer sadece ilaçları ve ilaçları metabolize etmede değil, aynı zamanda atıkları ve potansiyel olarak toksik parçacıkları filtrelemede de önemli bir rol oynar. İki aşamalı bir süreçle, karaciğer ilaçları parçalayabilir ve metabolize edebilir. Böbrekler ve bağırsak da ilaç metabolizmasına yardımcı olur.

İlaçları uygun şekilde parçalamak ve atıkları filtrelemek söz konusu olduğunda, birçok faktör uygun metabolik süreçlere katkıda bulunur. Yaş, cinsiyet, ilaçlar arasındaki etkileşimler, gebelik, diyabet, böbrek hastalığı, karaciğer hastalığı, genetik ve inflamasyon da ilaç metabolizmasını etkileyebilir. karaciğer ile ilgili

Machine Translated by Google

sağlık, bu faktörlerden birkaçı sağlıklı, güçlü bir karaciğere sahip olarak azaltılabilir veya yatıştırılabilir.

Bilirubin Metabolizması

Heme, demir içeren porfirin sınıfı bir bileşiktir. Hemoglobin ve diğer biyolojik moleküllerin protein olmayan kısmını oluşturur. Hemoglobin, kırmızı kan hücrelerinde bulunan bir protein molekülüdür. Kırmızı kan hücrelerinin bir parçası olan hemoglobin, vücutta çok önemli bir protein molekülüdür. Heme, hemoglobin yapısının bir parçası olması kadar önemlidir.

Karaciğer, hemin parçalanmasında önemli bir rol oynayan bir organdır. Hemolizde rol oynayan diğer organlar, hemin parçalanması, dalak ve kemik iliğini içerir. Hemoliz işlemi, heme'yi bilirubine daha da parçalanan biliverdin'e ayırır. Bilirubin formuna girdikten sonra safra ile dışkı yoluyla salgılanır. Bazı bilirubin bağırsak bakterileri tarafından emilir veya enterohepatik dolaşımın bir parçası olur.

Bu süzme işlemi kan ve dolaşım sisteminin sağlığı için önemlidir. Vücuttaki tüm hücreler, kan hücreleri de dahil olmak üzere bir kullanım, işlev ve ölüm sürecinden geçer. Bir hücre ömrünün sonuna geldiğinde, uygun şekilde geri dönüştürülmesi veya yok edilmesi gerekir. Karaciğer, vücuttaki birçok hücre türü için geri dönüşüm ve eliminasyon katalizörü haline gelir. Bu sayede kanın temizlenmesinde rol oynar.

Diğer fonksiyonlar

Karaciğerin diğer önemli işlevleri, tiroid hormonu işlevini ve plazma proteinlerinin sentezini ve faktör VIII hariç tüm içsel ve dışsal yollardaki pıhtılaşma faktörlerini yönetmeyi içerir.

Tiroid, vücut için önemli olan birçok hormonun üretiminden sorumlu olan bir endokrin bezidir. Bu hormonlar metabolizmayı, iç vücut ısısını ve vücudun büyümesini ve gelişmesini etkiler. Karaciğerin tiroid hormon üretimini düzenlemesine ve yönetmesine yardımcı olması, genel sağlık ve zindelik için astronomik olarak önemlidir.

Umarım, karaciğerin vücuttaki diğer önemli sistemler ve süreçlerle ilgili olarak nasıl bir rol oynadığını artık görebilirsiniz. Vücudun tamamen farklı boşluklarında bulunan vücut fonksiyonlarında rolü vardır. Böyle bir organ

Machine Translated by Google

vücuttaki güçlü ilişkilere saygı duyulmalı ve buna özen gösterilmelidir.

Karaciğer detoksu, karaciğeri temizlemenin ve organın optimal seviyelerde çalışabilmesi için desteklenmesine yardımcı olmanın bir yolu olarak kabul edilir. Bununla birlikte, uzun vadeli karaciğer sağlığı için faydalı olan yaşam tarzı değişiklikleri vardır. Bu, karaciğer detoksunuzu veya temizliğinizi yaptıktan sonra, karaciğerinizin uzun vadede sağlıklı kalmasını sağlayacak diyet, egzersiz ve diğer sağlıklı değişikliklerle hayatınızda önlemler almak isteyeceğiniz anlamına gelir.

Karaciğeriniz zamanla güçlendikçe, vücut sağlığınızda büyük gelişmeler göreceksiniz ve hatta bazı kronik veya uzun vadeli rahatsızlıkların düzelmeye başladığını görebilirsiniz.

KARACİĞER DETOKSUNUN SİZİN İÇİN DOĞRU OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

Karaciğer detoksu kavramına derinlemesine girmeden önce, "detoks" teriminin ne anlama geldiğine, detoksun amacının ne olduğuna ve ne zaman ve neden detoks programından geçmeniz gerektiğine bakalım. Detokstan bahsetmeden önce vücuttaki toksinlerden bahsetmek gerekir.

Toksinler nedir? "Toksin", vücutta sağlık sorunlarına veya istenmeyen yan etkilere neden olabilecek herhangi bir maddenin birikmesini kapsayan, biraz kapsamlı bir terimdir. Çoğu zaman vücut toksinleri kendi kendine dışarı atabilir. Bu işlevlerin bileşenlerinden biri de karaciğerdir. İnsanların günlük olarak maruz kaldığı yaygın toksinlerden bazıları kafein, alkol, ağır metaller, kirleticiler, asitler, bazlar ve ilaçları içerir.

Vücut optimal sağlıkta çalıştığında, toksinlerin birikme veya sorunlara neden olma şansı yoktur. Ancak vücuttaki filtrasyon ve detoks fonksiyonları günlük hayattan itibaren bozulabilir. Belirli gıda türlerine, çevresel faktörlere, ilaçlara ve tıbbi sorunlara maruz kalmak vücut filtrasyon sistemlerinin bozulmasına neden olabilir. Toksinler birikmeye başladığında, vücut onları filtrelemek için iki kat daha fazla çalışmak zorunda kalır.

Birikme, tıbbi bir durum gibi bir tür hasarın sonucuysa

Machine Translated by Google

veya bir ilacın uzun süreli kullanımı, o zaman vücudunuz toksin atılımını yakalayamayabilir. Ek olarak, vücut toksinleri atmak ve sürekli maruz kalmaya ayak uydurmak için iki kat daha fazla çalışmak zorunda kalırsa, vücudunuzdaki karaciğer gibi organlar aşırı yüklenmeye başlar. Aşırı yüklenen bir organ daha az etkilidir ve yıpranmaya veya bozulmaya başlayabilir. Bu nedenle karaciğer aşırı alkol tüketiminden kalıcı hasar görebilir. Alkol tüketiminden kaynaklanan toksinlerin süzülmesine ayak uyduramaz ve bu da sonunda karaciğeri iflasa sürükler.

Açık olmak gerekirse, düzenli olarak maruz kaldığımız toksinlerin çoğu zararsız miktarlardadır. Kurşun, cıva ve kadmiyum gibi ağır metallerin yanı sıra arsenik gibi maddeler, ticari olarak kullanılan pestisitlerde veya fabrikalardan kaynaklanan kirlilikte olduğu gibi birçok çevresel yolla bulunur. Sigara dumanı, bazı durumlarda yiyecekler, özellikle de cıva seviyeleri yüksek olan bazı balık türleri gibi, bu zehirli maddelerin başka bir kaynağıdır. Ölçülü olarak ve vücut toksinleri düzgün bir şekilde filtrelediğinde, bu maddeler birikmez veya sorunlara neden olmaz.

Ne yazık ki, günümüzde ve bu çağda vücut sistemlerinin ve organlarının birincil işlevleriyle mücadele etmesi çok kolaydır. Bu, ilaçların aşırı reçetelenmesi, sağlıksız abur cuburlara kolay erişim, daha güçlü ve zehirli pestisitlerin kullanımı ve çevre kirliliğindeki artışla ilgilidir.

Bu maddelerden herhangi birine aşırı maruz kalmak vücutta toksin birikmesine neden olabilir. Aşırı olan bazı ağır metaller, onları ortadan kaldırmaktan sorumlu olan sistemleri ve süreçleri bile engelleyebilir. Bu, sorunu şiddetlendirmeye hizmet eder.

Bazı durumlarda, ağır metaller vücuttaki minerallerin doğal emilimiyle rekabet edebilir. Bu, toksik birikimlere ve vücudunuzun ihtiyaç duyduğu minerallerde sürekli artan bir eksikliğe yol açar.

Vücutta toksin birikiminin iyi olmadığını ve birçok sağlık sorununa ve endişesine yol açabileceğini söylemek doğru olur. Öyleyse, soru şu hale gelir: toksinleri vücudunuzdan nasıl çıkarırsınız?

Basit, bir detoks.

Karaciğer, sürekli pompalayan kalpten sonra vücutta en çok çalışan ikinci organ olarak kabul edilir. Yani, bir zaman olduğu sonucuna vardığınızda

Machine Translated by Google

detoks temizliği, detoksun amacının vücudunuzdaki toksinleri filtreleyecek organları desteklemek olduğunu anlamalısınız. Karaciğerinizle, karaciğerin işini aşırı yüklenmeden yapabilmesi ve aynı zamanda uygun toksin filtrasyonuna ayak uydurabilmesi için yeterli desteği ve rahatlamayı sunmak istiyorsunuz.

Bugünlerde piyasada pek çok ek detoks planı var.
Karaciğerinizi veya diğer organlarınızı ve sistemlerinizi "yeniden başlatacak" hızlı bir vücut yıkama ve detoks reklamı yapıyorlar. Bu detoks programları, kilo vermenin, kolesterolü düşürmenin veya karaciğeri onarmanın hızlı bir yolunun reklamını yapar. Bazıları etkili olabilse de, gerçek bir vücut detoksu ve temizliği, tek bir ek detoks turunun ötesine geçen daha kapsamlı bir taahhüttür.

Gerçek bir detoks programı, yaşam tarzınızı değiştirmek için bir taahhüt ve isteklilik gerektirir. Anında sonuç alamayabilirsiniz, ancak kendinizi ne kadar geliştirir ve sisteminizi desteklerseniz, vücudunuzdaki değişiklikleri o kadar çok fark edeceksiniz. Bu değişiklik bazen ince olabilir, ancak zamanla faydaları ve sonuçları inkar etmek zordur.

Farkında olmayabilirsiniz ama karaciğeriniz size bir detoks programı izlemeniz gerektiğine dair işaretler veriyor olabilir. Sisteminizde toksinlerin birikmesi, ruh hali değişikliklerine, sindirim sorunlarına, organların bozulmasına, baş ağrılarına, yorgunluğa, kısırlığa, bağışıklık sistemi işlevinin azalmasına, zihinsel netlik sorunlarına ve vücutta karıncalanmaya neden olabilir. Diğer sorunlar, olağandışı şişkinlik, hızlı ve açıklanamayan kilo alımı, diyet ve egzersize rağmen kilo vermede güçlük, ciltte veya cilt renginde değişiklikler, mide ekşimesi, asit reflü, sindirim sorunları, aşırı terleme, iç homeostaz eksikliği ve anormal lipid panelleri olarak ortaya çıkabilir. . Bunların hepsi, karaciğerinizin toksinleri vücuttan süzmek için mücadele ettiğinin potansiyel işaretleridir.

Herhangi bir semptom yaşamamış olsanız bile bir detoks programını düşünmek isteyebileceğiniz birkaç durum vardır. Hamile kalmakta zorlanıyorsanız, düzenli olarak düşük kaliteli havaya maruz kalıyorsanız, metaller veya kimyasallarla çalışıyorsanız, 1978'den önce inşa edilmiş bir eviniz varsa veya eski, modası geçmiş su tesisatı olan bir evde yaşıyorsanız, o zaman bir detoks düşünmelisiniz. Bu koşullar toksin maruziyetine, özellikle ağır metallere neden olabilir. Endişeleriniz varsa, birikme olup olmadığını görmek için evde ağır metal kan testi bile yapabilirsiniz.

Machine Translated by Google

kan dolaşımınızdaki bu zehirli metallerin

Ağır metallerin vücudunuzda birikebilen tek toksin türü olmadığını belirtmekte fayda var. Yukarıdaki semptomlardan herhangi birine veya yaşamınızda durumlara sahipseniz, bir karaciğer detoks programından geçmek yardımcı olabilir. Sadece vücudunuzdaki toksin oluşumunu azaltmaya yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda yaşam tarzınıza daha sağlıklı alışkanlıklar getirerek genel sağlığınızı iyileştirmeye de yardımcı olabilir. Bu, gelecekte toksin birikmesini önleyecek ve organlarınızı aşırı yormadan sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlayacaktır.

Machine Translated by Google

Çoğu zaman, vücut bir tür ağrı, rahatsızlık hissettiğinde, ya da hastalık, sadece başka bir şeyin semptomu ya da işaretidir. Bu iki terim -belirti ve belirti- bu kitapta karaciğerler ve olası işlev bozuklukları tartışılırken düzenli olarak kullanılacak iki terimdir. Tıp alanında semptom, yalnızca onu hisseden kişinin bakış açısından hissedilen veya ölçülebilen olağandışı bir etkidir. Bir işaret, bir tıp uzmanı gibi bir dış kaynak tarafından gözlemlenebilen vücutta ölçülebilir bir etki veya gözle görülür bir etkidir.

Örneğin, bir baş ağrısı bir semptom olarak kabul edilir, çünkü yalnızca baş ağrısını yaşayan kişi ağrıyı, rahatsızlığı veya şiddetini anlar.
Bir işaret yüksek tansiyon olacaktır çünkü bu, tıbbi ekipman ve kan testleri ile ölçülebilen ve gözlemlenebilen bedensel bir durumdur.

Tıp alanı son birkaç yüz yılda büyük ilerleme kaydederken, bazı aksilikler de oldu. Osteopatlar, radyologlar veya beyin cerrahları gibi bir uzmanlık alanına sahip tıp uzmanları kendi alanlarına dalarlar ve bazen büyük resmi gözden kaçırırlar. Bu, bir hastanın takip ettiği semptomların bir listesine sahip olabileceği ve herhangi birinin kendi uzmanlık alanıyla örtüşmeyen vücut kısımlarını etkilemesi durumunda bir uzmanın bunları birbirine bağlayamayacağı anlamına gelir.

Belki siz veya tanıdığınız biri, kronik ağrı, rahatsızlık, sindirim sorunları,

Machine Translated by Google

veya herhangi bir sayıda başka endişe. Bu semptomlar vücutta neler olup bittiği hakkında çok şey anlatabilirken, modern tıp alanı genellikle ölçülemedikleri için semptomları gözden kaçırır. Rahatsızlık veya hastalık belirtileri ararlar ve bulamazlarsa hastayı silerler, bu da sinir bozucu olabilir.

Tıp alanının vücudu pek çok farklı parçaya ayırma şekliyle (örneğin deri, kemikler, eklemler, kaslar, organlar, hormonlar ve nöronlar), tüm vücut parçalarının birbirine bağlı olduğunu ve karaciğer gibi organların aynı olduğunu hatırlamak zor olabilir. çok farklı vücut sistemlerinden etkilenebilir.

Tıp alanı her zaman büyümekte ve gelişmektedir ve belirti ve semptomlar arasındaki sapma ile sistemde aksaklıklar olduğu daha net hale gelmektedir. Son yıllarda pek çok insan tıp uzmanlarıyla tatmin edici olmayan deneyimler yaşadı ve birçoğu daha bütüncül yaklaşımlara yönelmeye karar verdi. Holistik, tüm kişiyi veya tüm vücudu tedavi eden bir yaklaşımı ifade eder. Bu kavram, sağlık ve zindelik için karaciğer detoks planları ve tüm vücut temizliği ile ilgili daha fazla bilginin ortaya çıkmasının yolunu açan şeydir.

Bütüncül bir yaklaşımın nasıl başarılı olabileceğine dair bir örneğe bakalım. Bir hasta tiroidiyle ilgili endişelerle doktoruna giderse ve doktor tiroidin hormonları doğru şekilde üretmediğini belirlerse, hastaya muhtemelen tiroidi tedavi etmek veya yapay tiroid hormonları yapmak için bir ilaç verilecektir. Bununla birlikte, 1. Bölüm'de tartıştığımız gibi, karaciğerle ilgili sorunlar tiroid ve hormon üretimini etkileyebilir. İlaç tiroidin dengelenmesine yardımcı olabilir, ancak sorun karaciğerdeyse sorunu çözmez, tersine çevirmez veya ortadan kaldırmaz.

Tiroid sorunlarına bütüncül bir yaklaşım, vücudu bir bütün olarak ele almak ve vücudun hangi bölümlerinin tiroid bezinden ayrı olarak tiroidi etkileyebileceğine ve etkileyebileceğine bakmak olacaktır. Daha sonra tüm vücut, doğrudan tiroid ile ilgili olan kısımlara odaklanılarak tedavi edilir. Bu nedenle, bir karaciğer detoks planına bakıldığında, güçlü bir şekilde karaciğere odaklanır, ancak diyet ve egzersiz gibi uygulanan yöntemler de tüm vücudun sağlığını ve zindeliğini hedefler. Bu, karaciğerin işlevselliğini koruyan ve onu uzun süre sağlıklı tutan şeydir.

Machine Translated by Google

beden hakkında yanlış bilgi verilmesine neden olur. Karaciğer gibi organların genel bakımda veya yıllık muayenelerde tartışılmamasının nedeni de budur. Açıklığa kavuşturmak gerekirse, "ne görürsen onu alırsın" şeklinde pek çok durum vardır. Bu, kendilerini gösteren belirti ve bulguların doğrudan ortaya çıktıkları alanla bağlantılı olduğu anlamına gelir. Ancak bu her zaman böyle değildir, özellikle kronik ve tekrarlayan durumlar söz konusu olduğunda.

Belirti ve semptomlarla ilgili diğer bir konu da, bazen aynı belirti ve semptomların çoğu kendini gösterebilir, ancak iki farklı insanda tamamen farklı sorunlarla ilişkili olabilir. Bu, modern tıbbın bir başka dezavantajıdır. Doktorlar genellikle vücudun nasıl çalıştığı ve hangi belirti veya semptomların belirli rahatsızlıklar ve hastalıklarla ilişkili olduğu konusunda kesin bir fikre sahiptir. Bu yaklaşım, tüm vücutların farklı olduğunu, farklı tepkiler ve davranışlar sergilediğini göz önünde bulundurmanın yanı sıra sıra dışı teşhisler koymak için gerekli olan yaratıcılığı da ortadan kaldırır.

Holistik tıp ve tedaviler vücuda bir bütün olarak yaklaştığından, kaynağı bulmak için her semptomu analiz etme ve ayrı bir varlık olarak imzalama olasılıkları çok daha yüksektir. Bu, belirtiler ve semptomlar hastalık veya problem için tipik olarak görülenler değilse yanlış teşhisin önlenmesine yardımcı olur.

Yanlış teşhis maalesef nadir değildir. Birkaç yıl önce, bir arkadaşının kızı şiddetli diz ağrısı çekiyordu. O kadar kötüydü ki güçlükle ayakta durabiliyor veya yürüyemiyordu. İşinden tıbbi izin almak zorunda kaldı ve günlerinin çoğunu oturarak ya da yatarak geçiriyordu. Gençliğinde, patellası (dizkapağı) ile ilgili olarak iki taraflı bir diz rahatsızlığı (her iki dizinde) vardı. Ailesi, onu orijinal diz durumunu tedavi eden osteopata geri götürdü.

Osteopat harika bir doktor ve kendi alanında bir liderdi. Ancak, bu genç kadını muayene bile etmeden, odanın diğer ucundaki yürüyüşünü izledi ve bunun aynı diz sorunu olmadığını ilan etti. Bu yüzden, erken başlangıçlı romatoid artrit olduğunu düşünerek onu bir romatologa yönlendirdi. Bu yolculuğun, bu genç kadının birinci basamak doktoruna gitmesi ve onun da onu osteopata yönlendirmesiyle başladığını unutmayın. Randevu almak iki haftadan fazla sürdü. Şimdi, onunla anlaşmak için iki buçuk hafta daha beklemesi gerekiyordu.

Machine Translated by Google

romatolog.

Bir aydan fazla bir süre karıştırıldıktan ve yönlendirildikten sonra, sonunda randevusunu aldı. Romatolog diz kapaklarını dürttüğünde, artrit olmadığını, 23 yaşındakilerin romatoid artrit bu kadar aniden yakalanmadığını ve onu rahatsız eden aynı diz probleminden muzdarip olduğunu söyledi. onun gençliği Osteopatın kendinden emin bir şekilde reddettiği durum.

Bu anekdot, uzmanların görmeyi umdukları şeye uymayan işaretleri nasıl gözden kaçırabileceklerinin mükemmel bir örneğidir. Osteopat, ortaya çıkan belirtilere dayanarak farklı bir durum gördüğüne o kadar ikna olmuştu ki, dizlerinin üzerinde fizik muayene bile yapmadı. Neyse ki, bu genç kadın dizleri için uygun bir tedavi görebildi ve beş yılı aşkın bir süredir herhangi bir nüksetmeden rahat bir şekilde yaşadı.

Karaciğerin pek çok organla, organ sistemiyle ve vücut işleviyle bağlantısı olduğu için, karaciğer yaramazlık yapıyorsa veya mücadele ediyorsa aynı sorun doktorlar tarafından gündeme gelebilir. Modern tıbbın kesinlikle yeri ve avantajları vardır, ancak kendinize yardımcı olmanın en iyi yollarından biri, tüm vücudunuz için, özellikle de karaciğer ve kalp gibi vücudunuzda çok çalışan organlar için koruyucu önlemler almaktır.

KARACİĞERİNİZİN ZOR OLDUĞUNU GÖSTEREBİLECEK BELİRTİ VE BELİRTİLER

Daha önce bahsedildiği gibi, kesin olarak karaciğerle ilgili bir soruna işaret eden kesin belirti veya semptomlar yoktur. Karaciğer hastalığı teşhisi dışında, belirtilerinizin ve semptomlarınızın nedenini tam olarak belirlemek zor olabilir. Bununla birlikte, karaciğerin mücadele ettiğine dair bazı ortak göstergeler vardır. Bu herkes için aynı olmayacak, ancak ortalama olarak bunlar gözlemlenen ve bildirilen dokuz ana belirti ve semptomdur.

Machine Translated by Google

Karaciğerin aşırı yüklendiğini ve detoks ihtiyacı olduğunu neyin gösterebileceğine bir göz atalım:

- Beklenmedik veya hızlı kilo alımı veya diyet ve egzersizle kilo verememe
- Olağandışı karın şişkinliği (adet döngüsü gibi diğer semptomlarla ilişkili değildir)
- Göğüste ağrılı yanma hissi
- Kötü uyku
- Gizemli açlık veya istek
- Vücudun aşırı ısınması veya iç homeostaz eksikliği
- Cilt rengindeki değişiklikler veya cilt renginin solması
- halsiz karaciğer
- Kimyasal duyarlılıklar veya alerjiler

Machine Translated by Google

Karaciğer gibi bir organ vücut ve bedensel işlevler için çok zorunlu olduğundan, mücadele etmeye başladığında belirti ve bulgular az olmayacaktır. Toksinlerin vücutta birikmesi biraz zaman alır ve zamanla farklı belirti ve semptomlar ortaya çıkar. Basit mide ekşimesi veya sindirim rahatsızlığı ile başlayabilir. İnsanlar genellikle daha az ilgili veya daha az engelleyici semptomları görmezden gelir ve onlarla yaşamayı öğrenir.

Ne yazık ki, küçük belirtiler bile vücudun size bir şeylerin tam olarak doğru olmadığını söylemeye çalışmasıdır. Bu, mide ekşimesi vakanız olduğunda doktora gitmeniz gerektiği anlamına mı geliyor? Mide ekşimesine neden olan ve yaşamı tehdit edebilecek bir tıbbi durumunuz teşhis edilmediği sürece, bu önerilmez. Ancak, bir adım geri atmalı ve buna neyin sebep olabileceğini düşünmelisiniz. Belki de domates ve acı biber gibi asit oranı yüksek yiyecekler yiyorsunuzdur. Bu yüksek asitli gıdaların tüketimini azaltabilirseniz, mide ekşimeniz ciddi bir iyileşme gösterebilir.

Yani semptomlar ve belirtiler, vücudunuzun bir şeylerin tam olarak doğru olmadığını iletme şeklidir. Şu anda yukarıdaki listede belirtilen dokuz belirti veya semptomdan herhangi birini yaşıyorsanız veya yaşadıysanız, karaciğerinizin temizlenmesi ve detoks yapılması gerekebilir. Mutsuz bir karaciğer sadece daha da mutsuz olur. Yaygın bir yanılgı, bir belirti veya belirti göz ardı edilirse ve ortadan kalkarsa sorunun çözüldüğüdür. Bu doğru değil. Genellikle bu, vücudun ağrıyı veya rahatsızlığı telafi etmenin bir yolunu bulduğu anlamına gelir.

Masaj terapistleri bunu her zaman görür. Bir müşteri onlara kronik ayak ağrısı için gelebilir. Birkaç seanstan sonra ağrının kaynağının sırttaki eski bir cerrahi yara izi olduğunu görebilirler. Yıllar içinde hasta, ameliyat izinden kaynaklanan rahatsızlığı telafi etmek için bilinçsizce nasıl yürüdüğünü ve oturduğunu ayarladı. Sonunda, ağrı arkadan, bacaklardan aşağıya ve yerleştiği ve kronikleştiği ayaklara yayıldı.

Aynı şey organlarda da olabilir. Belirtilerinizin ve semptomlarınızın nereden kaynaklandığını belirlemeye çalışıyorsanız, onları takip etmek iyi bir başlangıç noktasıdır. Belirti ve semptomların bir listesini yapmak için bir not defteri, cep telefonu uygulaması veya bilgisayar programı kullanabilirsiniz. Ardından onları ne zaman fark ettiğinizi, ne kadar süre

Machine Translated by Google

son olarak ve onları ağırlaştıran ani uyaran (nedenini belirleyebilirseniz). Zamanla, aşırı yüklenmiş bir karaciğer gibi temel nedene yaklaşmanıza yardımcı olabilecek kalıpların ortaya çıktığını görebilirsiniz.

Dikkate alınması gereken başka bir seçenek de, yukarıdaki belirtilerden veya semptomlardan herhangi biri yaşamınızda bilinir hale geldiyse, bir karaciğer temizleme programına katılmaktır. Karaciğerinizin ekstra desteğe ihtiyacı yoksa, bir karaciğer detoks diyet planı vücudunuza zarar vermez. Sadece yardımcı olabilir. Şimdi, hayatınızda bu ayarlamaları yapmak boş zaman kaybına neden olabilir ve daha fazla çalışma ve çaba anlamına gelebilir. Karaciğerinizin biraz desteğe ihtiyacı olduğuna dair daha somut kanıtlar olmadan bu adımı atmaya istekli olmayabilirsiniz.

Bu da alınması gereken geçerli bir pozisyondur. İkna olmadıysanız, bir karaciğer detoks planına geçmeden önce bazı belirti ve semptomları izlemeyi deneyin. Bu bölümün sonunda, bir karaciğer detoks planının sizin için doğru olup olmadığını belirlemek için ek bir yöntem olarak karaciğerinizin test edilmesi de tartışılacaktır. Ayrıca, yukarıdaki belirti ve semptomların, aşırı yüklenen bir karaciğerden kaynaklanabilecek bir avuç sorun olduğunu da unutmayın.

KARACİĞER HASTALIĞI İLE RUH SAĞLIĞI ARASINDAKİ BAĞLANTI, DEPRESYON, VE KAYGI

Belirti ve semptomlar arasındaki farka geri dönersek, neredeyse tamamen hastalar tarafından hissedilen ve bildirilen semptomlara dayanan bir tıp alanı vardır.
Bu tıp alanı aynı zamanda en tabu alanlardan biri olarak kabul edilir. Sırasında

etrafında farkındalık artıyor, akıl sağlığı, depresyon ve kaygı gibi kavramlar hala büyük bir damgalama, alay ve şüphecilikle etiketleniyor.

Ruh sağlığının izini sürmek ve takip etmek zordur çünkü kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir ve neredeyse tamamen görünmez semptomlara odaklanır. Modern toplumda hala "her şey kafalarında" diyenler veya ruh sağlığının bir mazeret veya insanların hissettiklerini haklı çıkarmak için belirli bir şekilde davranmaları için uydurma bir sebep olduğuna inananlar var.

Akıl sağlığı çevresinde bu tür tartışmaların olması talihsiz bir durumdur çünkü akıl sağlığı alanından ortaya çıkan pek çok koşul vardır.

zihnin fiziksel bedeni, düşünce kalıplarını ve

Machine Translated by Google

davranışlar. Zihin, kimyasal salgılar ve elektriksel uyarılarla çalışır. Bu dürtüler ve salgılar herhangi bir şekilde bozulur veya dengesizleşirse, karaciğer düzgün çalışmıyorsa vücut nasıl sağlıksız hale gelebilirse, zihin de sağlıksız hale gelebilir.

Karaciğer hastalığı ve bunun akıl sağlığı, depresyon ve anksiyete ile bağlantısı, çeşitli tıbbi ve psikolojik topluluklarda not edilmiştir. Karaciğer hastalığı olanların anksiyete, depresyon ve diğer zihinsel sağlık koşullarına daha yatkın olduğu gözlemlenmiştir.

Aslında, daha genç popülasyonlarda, karaciğer hastalığı veya kronik karaciğer sorunları olan gençlerin çok daha yüksek oranda depresyon, anksiyete veya stres gösterdiği gözlemlenmiştir. 2016 yılında Londra'daki bir karaciğer nakli kliniğinde yapılan bir araştırma, yaygın stresörlerin uyku sorunları, uyuşukluk, parayla ilgili endişeler, okul veya işteki sorunlar, kaygı ve düşük benlik saygısını içerdiğini gösterdi (Samyn, 2020, para 8).

Karaciğer hastalığı için tedavi gören veya karaciğer nakli geçirmiş genç yaş gruplarına, sadece vücudu tedavi etmeyen, aynı zamanda zihni tedavi etmeye ve iyileştirmeye yardımcı olan ek bir holistik terapi verilmesi önerilir. kronik karaciğer hastalığının neden olduğu zihinsel sağlık koşulları.

Bu çalışma, halihazırda karaciğer hastalığı teşhisi konmuş genç yetişkinlere dayanmakla birlikte, psikososyal stresin karaciğer hastalığına, daha spesifik olarak kronik viral hepatite neden olmada rol oynadığını gösteren kanıtlar da vardır. Hepatit, karaciğere saldıran bir durumdur. Stresli bir yaşam veya duygusal durumla sonuçlanan kronik bir hastalık için tedavi gören veya

Birçok stres etkenine maruz kalma deneyimleri, fiziksel sağlıkta dramatik bir düşüş gösterir. Stresin bağışıklık sistemine zararlı olabileceği ve hatta vücudu yıkabileceği fikri tamamen yeni değil.

Bununla birlikte, hayvanlar ve insanlar üzerinde daha yakın zamanda yapılan çalışmalar, stres ile bunun viral hepatit gelişimine nasıl katkıda bulunabileceği arasında açık ve kesin bağlantılar göstermiştir. Aynı çalışmalar, stresin karaciğer sirozunun enflamatuar doğasını da şiddetlendirebileceğini göstermek için devam etti. Karaciğer, bağışıklık sisteminde ve hücreler arası ve hücre içi birçok görevde rol oynadığında

Machine Translated by Google

mekanizmalar, vücuttaki stres ve duygular karaciğer patolojilerinin daha hızlı ilerlemesine neden olabilir (Vere ve ark. 2009).

Karaciğerin günümüz toplumunda genellikle "normal" olarak algılanan stres ve kaygıdan nasıl etkilenebileceğini görebilirsiniz. Öte yandan, karaciğerdeki sorunların, depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının tezahürüne nasıl katkıda bulunabileceğini de görebilirsiniz. Bu nedenle, vücudunuza davranış şekliniz ve hayatınızı yaşama şekliniz karaciğerinizi doğrudan etkileyerek karaciğer hastalığına neden olabilir. Ayrıca, hafif zihinsel sağlık durumları, karaciğerinizin mücadele etmeye başladığının ve artık yaşam tarzınıza ayak uyduramadığının bir işareti veya semptomu olabilir.

Bütünsel bir yaklaşımla konuşursak, vücuttaki her şey birbirine bağlıdır. Bağ dokusu, sinir sistemi veya kan akışı yoluyla olsun, vücut birbirine bağlıdır. Anksiyete, depresyon ve strese verilen tepkiler bile vücudunuzun bir şeyin pek doğru olmadığını söyleme şeklidir. Yorucu işlerde çalışarak, aile ve topluma ayak uydurarak, arkadaşlarla ev işlerini dengeleyerek, kişisel zamanımızı sıkıştırmaya çalışarak ve faturaları zamanında ödeyerek günlük olarak kendimizi strese sokmaya neredeyse teşvik edildiğimiz bir toplumda, stres büyük bir sorun haline gelir. vücut için sağlık faktörü.

Karaciğer detoksu ve diyet programı hakkında bilgi edinirken keşfedeceklerinizden bazıları, karaciğeriniz için bir sorun haline gelmesini önlemek için stresi nasıl yöneteceğinizdir. Ek olarak, hayatınız boyunca depresyon ve anksiyete ile mücadele ettiyseniz, bunu bir karaciğer detoks programı izlemeniz için nedenler listenize eklemek isteyebilirsiniz.

KARACİĞİNİZİ TEST EDİN

Uzun vadeli karaciğer detoksu ve sağlık planınız haline gelecek bir yaşam tarzı değişikliğine karar vermeden önce kesin kanıtlara ihtiyacınız varsa, karaciğerinizi sorunlara karşı test ettirmeyi düşünebilirsiniz.

Karaciğerinizin durumunu kontrol etmek için evde alabileceğiniz bazı kan testleri vardır. Thorne'un Evde Ağır Metal Kan Testi gibi bazıları, kanda ağır metallerin varlığını gösterebilir.

Çeşitli testler, aşağıdakilerin seviyeleri de dahil olmak üzere çeşitli şeyleri ölçer:

Machine Translated by Google

- Alanin transaminaz (ALT)
- Aspartat aminotransferaz (AST)
- Alkalin fosfataz (ALP)
- Albümin
- bilirubin

Doktora gittiğinizde, herhangi bir sorun olup olmadığını belirlemek için karaciğere özgü daha kapsamlı bir muayeneye ihtiyacınız olabilir. Bu, biyolojik bir muayeneyi, karaciğerin ultrasonunu veya hepatik biyopsiyi içerebilir. Bu testler ve muayene prosedürleri genellikle ciddi belirti ve semptomlarla ilgili olsa da, yukarıda listelenen maddeleri tarayacak evde kan testi kitleri bulabilirsiniz.

Karaciğerinizle ilgili ciddi endişeleriniz varsa, evde bir kan testi deneyin. Sonuçlara bağlı olarak kalifiye bir tıp uzmanına danışmak isteyebilirsiniz. Veya, bir karaciğer detoksu diyet planına bağlı kalmanızın zamanının geldiğine karar verebilirsiniz.

Machine Translated by Google

BEN Karaciğer detoksu hakkında bilgi arıyorsanız, muhtemelen detoksun artıları ve eksileri hakkında birçok farklı bilgiyle, çelişkili görünebilecek bazı tıbbi bilgilerle ve hedefinize ulaşmak için izleyebileceğiniz birkaç farklı yolla karşılaşmışsınızdır. detoks hedefleri.

Çoğu durumda olduğu gibi, hedeflerinize ulaşmak için birçok farklı yol vardır. Etraftaki pek çok karaciğer detoks ve temizleme programı, özellikle takviyeleri ve katı oruç tutmayı veya "derinlemesine temizleme" yöntemlerini içerenler, kısa süreli karaciğer yıkama ve yeniden başlatma içindir. Bu kitap için tasarlanan ve oluşturulan karaciğer detoksu planı, uzun vadeli karaciğer sağlığı içindir. Kısa vadeli derin bir temizlikle başlar, ancak genel amaç, karaciğerinizi uzun yıllar destekleyecek bir yaşam tarzı değiştirme planı sağlamaktır.

Sadece açıklığa kavuşturmak için, ek detokslar ve hızlı yıkama yöntemleri bazı insanlar için etkili olabilir ve genel amaç olabilir. Kısa vadede oldukça faydalı olabilirler. Bununla birlikte, toksinlerin vücudunu üç gün veya bir hafta boyunca “yıkamak”, yaşam tarzınız ve çevresel olarak maruz kaldıklarınız nedeniyle vücudunuza günlük olarak giren toksinlerin sayısını değiştirmez.

Kısa süreli karaciğer kızarıklığı, sürekli olarak toksin birikimini azaltmanın bir yolu olarak kullanılırsa vücut için problemli hale gelebilir. Oruç ve çok özel diyet gereksinimleri arasında, vücutta toksin oluşumunu yönetmek için tasarlanmamışlardır. Kısa süreli bir detoks veya arınma, temiz bir sayfa ile başlayabilmeniz için vücudunuzda birikmiş toksinlerden kurtulmak için tasarlanmıştır. Kayrak temizlendikten sonra,

Machine Translated by Google

yine de, daha önceki alışkanlıklarınıza geri dönerseniz, tekrar toksinlerle tıkanır.

Bu karaciğer detoks programını diğerlerinden ayıran şey budur.

Bu karaciğer detoksu ve temizleme programı, toksinleri sisteminizden atmak ve ayrıca vücudunuza düzenli olarak giren toksinlerin sayısını kontrol etmek içindir. Hava kirliliği, kötü içme suyu ve eski bir evde kurşunlu boya gibi pek çok farklı toksin kaynağı olduğundan, maruz kaldığınız her bir toksik elementi tek tek kontrol edemeyeceksiniz, ama sahip de değilsiniz. ile.

Uzun vadeli bir karaciğer destek programı hızlı bir yıkama ile başlar, ancak daha sonra toksin alımınızı sınırlandırmanıza ve böylece vücudunuzu toksin birikiminden korumanıza olanak tanıyan yaşam tarzı değişiklikleri hakkında bilgiler, ayrıntılar ve adım adım talimatlar sağlar. Bu karaciğer detoks programı, siz detoks yaparken ve daha sağlıklı bir gelecek için çabalarken bedeni, zihni ve duyguları desteklemeye yönelik bütüncül yaklaşımı getirerek bunu bir adım öteye taşıyor.

KARACİĞER DETOKSU NEDİR?

Karaciğer detoksu, vücudunuzdaki toksinleri, özellikle de karaciğeri temizlemenin basit bir yoludur. Sizin açınızdan çaba gerektirse de, genellikle karmaşık bir süreç değildir. Umarım, ilk iki bölümü okuduktan sonra, karaciğer temizliğine ihtiyaç duyulduğunu ima edebilecek belirti ve semptomları anlarsınız. Hala okuyorsanız, muhtemelen bir karaciğer temizliğinin sizin için doğru olduğuna karar vermişsinizdir, ancak neden bu programın ve spesifik faydalarının neler olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Karaciğer detokslarının faydalarından bazılarına daha önce değinildi, ancak aşağıda bir karaciğer detoks programının ve uzun süreli karaciğerin faydalarının kapsamlı bir listesi bulunmaktadır. Destek.

Bir karaciğer detoksu:

- Doğal olarak enerjiyi artırır (artık kafeine güvenmek yok!)
- Göz altındaki torbaları ve koyu halkaları giderir ve göz çevresindeki kızarıklık ve şişlikleri azaltır Cildi temizler
- (akne, leke, egzama, kontakt dermatit,

Machine Translated by Google

ve topikal olarak algılanan diğer cilt koşulları)

- Metabolizmayı normalleştirir (gıda işleme, besin ekstraksiyonu ve bağırsak hareketlerini içerir)
- Vücut ağırlığını sağlıklı bir dereceye kadar normalleştirir
- Kan kolesterol seviyelerini sağlıklı bir bölgeye getirir
- Dil kaplamasını kaldırarak tat alma duyusunu geliştirir
- Bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur, böylece vücudunuzu daha sağlıklı ve patojenlerden, enfeksiyonlardan, virüslerden ve bakterilerden koruyabilir
- Vücuttaki şişlik ve ödemleri (sıvı birikimlerini) azaltır.
- Vücudun kolayca morarmasını önler

Bu faydaların da vücut üzerinde başka etkileri vardır. Örneğin, metabolizmayı, sindirimi ve vücut ağırlığını düzenlemek, tip 2 diyabet yönetiminin önemli bir parçası olabilir. Tip 2 diyabet her zaman insülin kullanımını gerektirebilirken, vücut ağırlığını, metabolizmayı ve sindirimi yönetmek günlük ihtiyaç duyulan insülin miktarını azaltabilir ve ayrıca uzun vadede para tasarrufu sağlayabilir.

"Kök" bir nedeni yokmuş gibi görünen kronik cilt rahatsızlıklarınız varsa, bunun nedeni vücuttaki toksin birikimleri olabilir. Akne, kaynağı genellikle bilinmeyen, giderek yaygınlaşan topikal bir cilt sorunudur. Gençler ve yetişkinler sivilce ile mücadele edebilir. Yüzünüzü ne kadar yıkarsanız yıkayın, sivilce ilacı alın veya şeker alımınızı azaltın, yine de mücadele edebilirsiniz ve suçlu karaciğer olabilir. Karaciğer toksinlerin vücudunu düzgün bir şekilde temizlemiyorsa, akne, egzama ve diğer cilt rahatsızlıkları gibi başka şekillerde kendini gösterir.

Epidermis vücudun dışında olmasına rağmen, vücudun içi düzgün çalışmıyorsa, dış kısım semptomlar gösterecektir.

Birçok insan kilo kaybı ile mücadele ediyor. Diyet ve egzersiz döngülerinden geçerler ve sonunda herhangi bir ilerleme kaydetmezler. Bazen, özellikle kilo vermeyi hedeflemekle ilgili değildir. Tıpkı cilt rahatsızlıklarında olduğu gibi, kilo verememe, mutsuz bir karaciğerin yan ürünü olabilir.

Sağlıklı bir bağışıklık sistemi söz konusu olduğunda, dünya patojenlerle doludur. Virüsler, bakteriler, enfeksiyonlar ve hastalıklar olarak gelirler. Vücudun kendisine zarar vermeye çalışan bu yabancı istilacılara karşı kendi savunma sistemi bağışıklıktır.

Machine Translated by Google

sistem. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi ile vücudunuz bu patojenlerle savaşmada çok daha iyi olacaktır. Maruz kalsanız bile, vücudunuz patojenlerin hasara neden olmasını önleyebildiğinden, semptom geliştirmeme veya ciddi reaksiyonlar göstermeme şansınız daha yüksektir.

Bununla birlikte, inanılmaz derecede güçlü veya yeni bilinen patojenler vardır ve vücut onları tehlikeli olarak algılamaz ve onlarla savaşamaz. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi, hastalanma riskiniz olmadığı anlamına gelmez; bu sadece eskisi kadar sık hastalanmayabileceğiniz veya semptomların o kadar şiddetli olmayacağı anlamına gelir.

Bir karaciğer detoks planının birçok faydası vardır. Sağlanan liste sadece bir karaciğer detoksunun sizin için neler yapabileceğine giriş.

UYARI KELİMESİ

Gördüğünüz ilk karaciğer temizliğine atlamadan önce bir uyarı.

Bu günlerde bir bakkalın, ek gıda dükkânının veya tamamen doğal ürünler satan bir pazarın sağlık bölümüne gidip tam detoks programlarının reklamlarını görmek alışılmadık bir durum değil. Detoks programının nasıl tamamlanacağına dair çeşitli takviyeler ve talimatlar içeren 50 $ veya daha fazla maliyetli bir detoks kutusu satın alabilirsiniz.
Bu kutular genellikle sadece birkaç günden bir haftaya kadar yetecek kadar takviye ile donatılmıştır ve takviyeler bittiğinde detoks tamamlanmış izlenimi verir.

Ne yazık ki, vücuda büyük ölçüde fayda sağlayacak gerçek bir arınma, uzun vadeli bir taahhüttür. Yıllarca süren stresi ve karaciğerdeki hasarı onarmak sadece birkaç gün içinde çözülemez. Bu nedenle, sadece birkaç gün içinde "tam sağlık" veya "tam detoks" reklamı yapan detoks planlarına ve programlarına karşı dikkatli olun. Bazen, bu temizlik programları, kilonuzda, cildinizin berraklığında ve diğer yaygın endişelerinizde ciddi bir fark göreceğinizi söyleyecek kadar ileri gidebilir. Bunlar çok çekici pazarlama yöntemleridir, ancak uygun takip olmadan tezahür etmeyeceklerdir.

Bir kutuda karaciğer detoksunun diğer dezavantajı, bazı şirketlerin vücuda veya vücuttaki diğer organlara veya sistemlere zararlı olabilecek miktarlarda takviye kullanmasıdır. Bazı programlar çok miktarda meyve suyu içmeyi gerektirir.

Machine Translated by Google

Bu diyabet veya böbrek hastalığı olan herkes için tehlikeli olabilir. Oruç tutmak, genellikle kutuda detoks planının bir parçasıdır. Yanlış yapılırsa oruç tutmak halsizliğe ve bayılmaya neden olabilir. Ek olarak, hepatit B'den kaynaklanan karaciğer hasarınız varsa, oruç tutmak hasarı daha da kötüleştirebilir. Bir kutu fikrindeki ek detoks tamamen doğal olmasına ve ilaçları veya ağır ilaçları içermemesine rağmen, anında tatmin ve anında düzeltmeler zihniyetiyle hareket ediyorlar.

Bir karaciğer detoksu, üç ila yedi günlük bir temizlik programından daha fazlasıdır. Sadece detoks takviyeleri ve içeceklerinden daha fazlasıdır. Her şeyi düzelten tek seferlik bir program değildir. Bazen bunu kabul etmek zor olabilir çünkü teknoloji ve batı tıbbı çağında, birisi yeni bir şey denediğinde veya bir değişiklik görmek istediğinde istenen sonuç anında tatmin olmaktır. Gerçek değişim, yine de uygulama ve bağlılıktan gelir. Gerçek bir karaciğer detoksu programı, sağlıklı olma ve karaciğer fonksiyonunuzu destekleme arzusuyla yapılan bir yaşam tarzı değişikliğ

KARACİĞER DETOKS PROGRAMIMIZ NEDİR?

Karaciğer detoks programımız size yedi günlük bir karaciğer yıkama ile başlayacak. Floş, öncelikle diyet ve oruç tutmaya dayalı olacak; bununla birlikte, vücudunuz detoks yaparken zihinsel ve duygusal sağlığınızı korumanıza yardımcı olacak bazı meditasyon tekniklerini de içerecektir. Ayrıca size metabolizmanızı ve doğal enerjinizi artırmak için tasarlanmış bazı basit egzersiz planları verilecektir. Vücudunuz oruç tuttuğunuz dönemlerde muhtemelen zayıf hissedeceğinden, çok yoğun veya katı olmayacaklar.

Bu yedi gün, karaciğer sağlığına doğru ilk adımınız olacak. Bu sifonu çekmenin asıl amacı, esasen karaciğerinize bir mola vermektir. Vücudunuzu hızlı bir şekilde toksinlerden arındırmak ve ardından o sırada vücudunuza giren toksinlerin sayısını büyük ölçüde sınırlamak için tasarlanmıştır, böylece karaciğeriniz dinlenip yeniden başlayabilir. Bilgisayarınız biraz yavaşladığında, teknik destek her zaman ilk adım olarak bilgisayarın yeniden başlatılmasını önerir. Bu, bilgisayarınızın tüm "önemsiz" dosyaları veya dahili işlemeyi aşağı çeken gereksiz veri birikimini nasıl kaldırdığıdır. Karaciğeriniz açısından, ilk yedi günlük yıkama tam da bunu yapmak içindir!

Yedi günlük karaciğer yıkamasından sonra, üç günlük yemek planınız olacak.

Machine Translated by Google

karaciğerinizin sağlığını geliştirmeye ve karaciğerinizi tam işlevine geri döndürmeden önce ona verilen herhangi bir hasarı onarmaya yardımcı olmaya odaklanacak egzersiz ve meditasyon uygulamaları. Bu üç gün, öncelikle, yalnızca karaciğer sağlığı için tasarlanmış birkaç atıştırmalıkla günde üç öğüne odaklanacaktır.

Bu nedenle, karaciğeriniz yeniden başlatıldıktan ve vücudunuz toksinlerden arındıktan sonra, karaciğerinizin yapılması gerekenlere geri dönmesini istersiniz. Bunu karaciğeriniz için rehabilitasyon veya iyileşme gibi düşünün. Kol veya bacak kemiğinizi kırdıysanız veya büyük bir ameliyat geçirdiyseniz, iyileşme sürecinde bir fizik tedavi veya rehabilitasyon unsuru olduğunu bilirsiniz. Uzun iyileşme süresi sona erdiğinde vücudunuza esasen o uzuv veya vücut parçasını nasıl kullanacağının hatırlatılması gerekir. Karaciğeriniz bir süredir mücadele ediyorsa, normal şekilde çalışmanın nasıl bir his olduğunu ona hatırlatmanız gerekir. Bunu yaparken, tıpkı iyileşmiş bir kırık bacağınızla aynı şekilde, tam kullanıma geri dönmesi için onu güçlendirir ve hazırlarsınız. Neyse ki, karaciğer işlevini yerine getirmek için bilinçli bir çaba gerektirmeyen bir organ olduğundan, onu normale döndürmek için üç günlük rehabilitasyon yeterli olacaktır.

Üç günlük gençleşmeniz sona erdiğinde, karaciğer sağlığınızı korumak için size uzun vadeli talimatlar verilecektir. Bu uzun vadeli planlar, diyetinizi önerilen düzenli öğünler ve atıştırmalıklarla kapsayacaktır. Ayrıca kendinizi sağlıklı tutmak ve kilo hedeflerinizi korumak için uygun egzersiz planlarını ve stratejilerini de içerecektir. Ayrıca, yaşam tarzı değişikliklerinize ve kişisel sağlığınıza karşı sağlıklı ve olumlu bir zihniyet geliştirmeye devam edecek ek meditasyon uygulamaları da alacaksınız.

Karaciğer sağlığını korumanın uzun vadeli yönü, ömür boyu sürecek bir uygulamadır. Karaciğerinizi süresiz olarak sağlıklı tutmak, daha sonraki yaşamda büyük bir önleyici görevi görecektir. Yaşla birlikte, vücut doğal olarak sağlık koşullarına daha duyarlı hale gelir. Karaciğeriniz güçlü ve sağlıklı tutulursa, vücudunuz yaşa bağlı bağışıklık sistemi ve diğer organ işlevlerindeki bozulmalara karşı daha az duyarlı olacaktır. Yaşlanma için bir çözüm değil, sadece uzun vadeli sağlık ve zindelik için bir çözüm.

Evinizdeki herkesi de sağlıklı tutmak istiyorsanız, detoks planınızın tüm aileniz için öğünleri kapsayan bir bölümü olacaktır. bu

Machine Translated by Google

Sağlanan adım adım talimatlar, karaciğerin yıkanması, detoks ve uzun vadeli karaciğer sağlığı ile ilgili olarak bu adımların ve yöntemlerin neden uygulandığı hakkında yararlı bilgiler de içerecektir.

Yedi günlük yıkama sırasında, alınabilecek karaciğer destekleyici takviyeler için öneriler olacaktır. Önerilen takviyeler güvenli olacak ve bunları almadan önce dikkate alınması gereken önlemleri içerecektir. Karaciğer detoks programımız için gerekli değiller; ancak, süreci kolaylaştırmaya ve karaciğerinizin biraz daha hızlı toparlanmasına yardımcı olabilirler.

Bir kutuda önerilen bu diyet takviyeleri ile karaciğer detoksu arasındaki ayrımı yapmak önemlidir. Süt devedikeni gibi bireysel takviyeler, o bitkinin saf bir kaynağıdır. Aynısı, omega-3'ler gibi takviyeler ve çinko gibi mineraller için de geçerlidir. Bir karışım veya kombinasyon değiller. Sağlıklı oranlarda kapsüllenmişlerdir ve uygun günlük kullanım için talimatlara sahiptirler. Ayrıca kullanımınız için tamamen isteğe bağlıdırlar.

Karaciğer detoksu programınıza başlamadan önce, planınıza adamak için bir defter veya günlük almanız önerilir. Yaptıklarınızın ve deneyimlerinizin elektronik kaydını tutmak daha kolaysa, ilerlemenizi takip etmenizi sağlayacak iyi bir telefon uygulaması veya bilgisayar programı bulun.

Bu günlüğü sadece detoks planının hangi aşamasında ne yapmanız gerektiğine dair notlar almak için değil, aynı zamanda vücudunuzdaki değişiklikleri takip etmek için de kullanabilirsiniz. Belirli duyguları, duyumları ve fark ettiğiniz her şeyi kaydetmek, fark edilmeyebilecek ince değişiklikleri izlemenin iyi bir yoludur. İlerlemenizi doğrulayan ve onaylayan siyah beyaz notlara sahip olmak çok motive edici olabilir.

Bu not defteri yine de ikili bir amaca hizmet ediyor. Programın bazı bölümleri işinize yaramıyorsa veya bazıları çok iyi çalışıyorsa, bunu fark edecek ve planınızı buna göre ayarlayabileceksiniz. Size faydası olmayan şeyleri aşamalı olarak ortadan kaldırabilecek ve onların yerine faydalı olan şeyleri koyabileceksiniz. Herkesin bünyesi farklıdır ve bazı yöntemlerle aynı başarıyı yakalayamayabilirsiniz. Bu kesinlikle sorun değil. Ek olarak, herhangi bir özel alerjiniz veya önceden mevcut durumunuz varsa, sizin için sağlıklı kalması için planı değiştirmeniz ve değiştirmeniz gerekebilir.

Machine Translated by Google

Fiziksel olarak vücudunuza ne olduğundan daha fazlasını takip edebilirsiniz. Ayrıca detoks programı sırasında sahip olduğunuz duygu ve düşüncelerinizi de yazabilirsiniz. Vücudunuz detoks yapmaya başladığında, muhtemelen ruh halinde dalgalanmalar veya ruh halinde değişiklikler yaşayacaksınız. Onlar hakkında yazmak, onları yönetmenize ve programda ilerlerken hissettiklerinizi yansıtmanıza yardımcı olabilir. Bu detoks programının bir de meditasyon yönü olduğundan, meditasyonlardan elde edilen düşünceler, duygular ve deneyimler hakkında yazmak, programın bütüncül yönünü geliştirecektir. programı.

Defterler ve günlükler, özellikle elektronik iseler, kolayca taşınabilir. Bu, bu kitabı yanınızda tutamasanız bile onları yanınızda bulundurabileceğiniz anlamına gelir. Adım adım planınızı defterinizden takip ederseniz, plana uymamak için hiçbir mazeretiniz kalmaz.

TEMİZLİĞE BAŞLAMADAN ÖNCE DOKTORUNUZLA KONTROL EDİN

Karaciğer detoks programımıza başlamadan veya programımıza başlamadan önce, birincil doktorunuza veya sağlık uzmanınıza danışmalısınız. Önceden var olan herhangi bir rahatsızlığınız varsa, bu hayati derecede önemlidir. Programımızın da içerdiği gibi, özellikle oruç veya meyve suyu/smoothie bileşeni söz konusu olduğunda, karaciğer detoksunu kaldıramayan bazı koşullar vardır.

Böbrek hastalığı ve şeker hastalığı olan kişiler, karaciğer detoksu programının meyve suyu alımını kesinlikle dikkatli ve sadece bir doktorun onayı ve denetimi ile gerçekleştirmelidir. Herhangi bir böbrek hastalığınız veya bilinen bir hasarınız varsa, dikkatli bir şekilde ve yalnızca kalifiye bir sağlık uzmanının açık izniyle ilerleyin. Bazı böbrek hastalıkları ve hasarları, detoks programı adımları ile ağırlaştırılabilir.

Bir karaciğer detoksu ve uzun vadeli sağlık planının sizin için neler yapabileceğini bilmek önemlidir, ancak uzun vadeli sağlık genel hedef olduğundan, bunu doğru yapmak istersiniz. Yiyecek alerjisine yatkınsanız, daha önce yemediğiniz yiyecekleri içeriyorsa tariflere dikkat edin. Tariflerde değişiklik yapmanız gerekebilir, ancak arınma veya detoks programını aksatmayacak tamamlayıcı malzemeler kullandığınızdan emin olun.

Machine Translated by Google

Düşük kan basıncı, düşük demir veya bayılma öyküsü olan herkes oruç bölümlerine dikkat etmeli ve oruç tutmanın onlar için güvenli olduğundan emin olmak için bir doktora veya sağlık uzmanına danışmalıdır. Ek olarak, hamileyseniz, sağlığınız ve bebeğinizin sağlığı için, doktorunuz size izin vermedikçe, detoks programını bebeğiniz doğana kadar ertelemeyi düşünebilirsiniz.

Önceden var olan bir durum, karaciğer detoks programımızı gerçekleştirmenizi veya programdan yararlanmanızı otomatik olarak engellemez. Yine de size fayda sağlayacağından emin olmak istiyorsunuz ve bu nedenle herkes, hatta önceden bir rahatsızlığı olmayan biri bile başlamadan önce doktoruna iki kez kontrol etmelidir.
Sağlığınız genel hedeftir, bu nedenle başlamadan önce fayda sağlamaya hazır olduğunuzdan emin olun.

Bunu yaptıktan sonra, başlama zamanı.

Machine Translated by Google

İÇİNDE Karaciğer detoks programınızın ilk adımlarına hoş geldiniz. Başlamak için yedi güne yayılacak biraz yoğun bir karaciğer yıkama ile başlayın.
Bir hafta boyunca, vücudunuzun toksinlerden arınmasını ve karaciğerinizin yenilenmeye ve sizi daha sağlıklı hale getirmeye hazır olmasını sağlamak için bu adım adım programa bağlı kalmak isteyeceksiniz.

Yedi günlük floşun güne göre kırıldığını fark edeceksiniz. Her gün, o günlerde kızarmanız için ne yapmanız gerektiğinin bir taslağını kapsayacaktır. Bu program günlük hayatınızı bozmak için tasarlanmamıştır. Meditasyonlarda ve egzersiz bölümlerinde çalışmak için bazı zamanlama ayarlamaları yapmanız gerekebilir. Ancak genel olarak hayatınızı askıya almanıza veya günlük programınızı değiştirmenize gerek kalmayacak.

Yedi günlük floş gibi, üç günlük gençleştirme planı da o günlerde karaciğerinizi nasıl idare edeceğiniz konusunda net talimatlarla belirli günlere bölünmüştür. Üç gün, bir siroz hastası tarafından geliştirilen bir plana dayandığından, tam öğünler söz konusu olduğunda biraz daha zahmetlidir. Bu karaciğer destek planıyla birlikte gelen yiyecek hazırlama için gerekli ekipmana veya yedek ekipmana sahip olduğunuzdan emin olmak için mutfağınızı iki kez kontrol etmek isteyebilirsiniz.

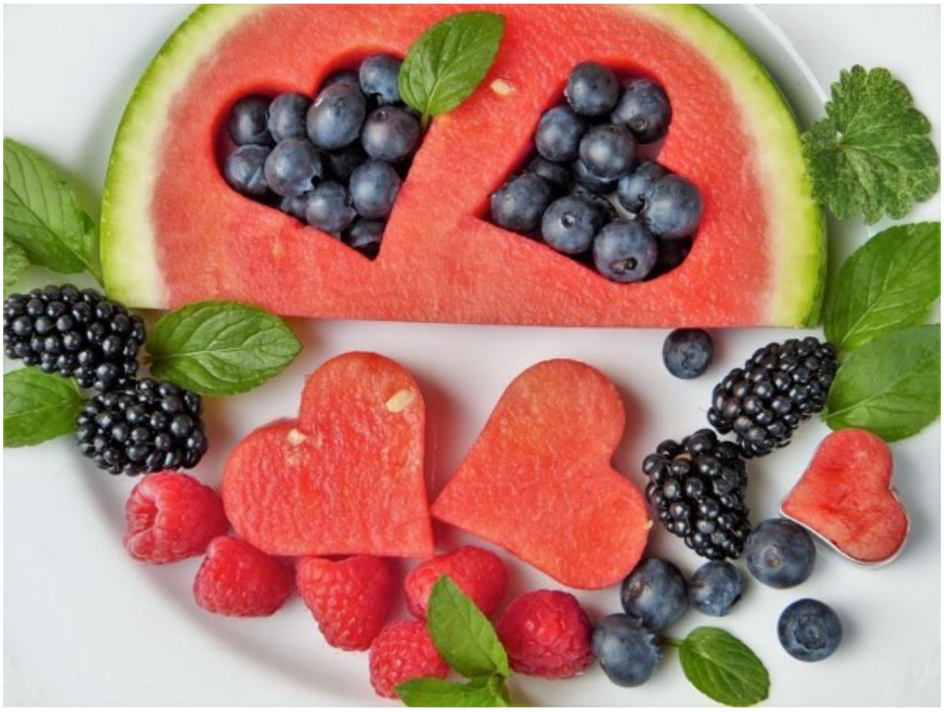
Yemek pişirme konusunda çok fazla deneyiminiz olmasa bile, kendi yemeğinizi hazırlamaya başlamanız veya evinizden birinden veya size öğretmek için yemek yapabilen bir arkadaşınızdan veya aile üyenizden yardım istemeniz önerilir. Bir bölümü

Machine Translated by Google

karaciğer detoks planı, vücudunuza neler girdiğini izlemektir. Menü öğesi hazırlamanız gerekenle aynı görünse veya ses çıkarsa bile, hazır yiyecekler satın almak veya restoranlardan paket yemek siparişi vermek aynı yemek kalitesine sahip olmayacaktır.

Lütfen detoks yaparken vücudunuzun birçok değişiklik geçirebileceğini unutmayın. Ruh haliniz biraz daha karmaşık veya çalkantılı olabilir.
Genel olarak, yoğun detoksun sonunda kendinizi daha enerjik, daha sağlıklı ve daha pozitif hissetmelisiniz.

YEDİ GÜNLÜK KARACİĞER YIKAMA



Karaciğer yıkamanızın etkili olduğundan emin olmak için, sürece tamamen hazırlanmanız için yapılması ve yapılmaması gereken bazı şeyler vardır. Her şeyden önce, ne yiyip ne içeceğinizle ilgili bilgileri gözden geçirmek isteyeceksiniz. Ardından, arınmanız için yiyip içebileceğiniz güzelliklerle mutfağınızı doldurun. Bu bir seçenekse, bir haftalık sifon süreniz boyunca yiyip içemeyeceğiniz şeyleri çıkarmak bile isteyebilirsiniz. Bu, floş diyetinizden ayrılma cazibesinden kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Yedi günlük yıkamanız için önemli “yapılmaması gerekenler” şunları içerir:

- Buğday ve glüten yemeyin. Her ikisi de bağırsak tahriş edicidir. Sindirim sisteminize bir hafta ara verin.
- Süt ve süt ürünleri yemeyin. Süt, yaygın bir gıda alerjenidir ve vücut, bağışıklık sisteminizi uyaran ve aşırı yükleyen antikorlar oluşturur. Süt ayrıca vücudu daha fazla mukus oluşturmaya teşvik eder.
  Süt ürünleri almadığınız bir haftadan sonra, kendinizi o kadar iyi hissedebilirsiniz ki, onu yeniden vermek istemeyebilirsiniz.
- Kafein tüketmeyin. Sabah kahvenizi veya öğleden sonra o bir fincan siyah çayı içmemek ne kadar zor olsa da, bundan kaçınmaya çalışın çünkü kafein karaciğerinizin aşırı yüklenmesine katkıda bulunur. Kafein, karaciğerin dışarı atmak için çok çalıştığı bağımlılık yapan bir toksindir. Bunu bir
  Alışkanlıktan kurtulma ve karaciğerinizi geri kazanma fırsatı. İpucu: Kafeini günlük hayatınızdan kesinlikle çıkaramıyorsanız, günde iki fincandan fazla yeşil çay içmeyin. Yeşil çay, arınma sırasında önemli olan ve kafein içeriği açısından çok yüksek olmayan antioksidanlarla doludur. Bu ince bir çizgidir, bu yüzden yalnızca başka seçenek yoksa yürüyün.
- Alkol içmeyin. Karaciğer detoksu ve karaciğer sağlığı söz konusu olduğunda bu çok büyük. Alkol tartışmasız karaciğerinizin en büyük düşmanıdır. Karaciğerinizin gerçekten dinlenmesine izin vermek için bir hafta kesin.
- İşlenmiş şeker ve işlenmiş gıdaları tüketmeyin. Mümkün olduğunda, doğal olmayan şeker ve tatlandırıcı içeren yiyeceklerden kaçının.
  Ham bal ve saf akçaağaç şurubu işlenmemiş, doğal şekerlerdir.
  İsterseniz diğer şekerlerin yerine kullanabilirsiniz. Çok fazla şekerli yiyecek ve koruyucu madde bakımından zengin işlenmiş yiyecekler tüketmek, şeker enerji seviyenizi düşürürken ve işlenmiş yiyeceklerin sindirimi çok daha zor olduğundan ve aşırı kiloya katkıda bulunduğundan, yapmaya çalıştığınız şeyi etkisiz hale getirebilir.

- Sigara veya elektronik sigara içmeyin. Sigara dumanı ve elektronik sigara suyundaki kimyasallar detoks programına müdahale eder. Ayrıca, sizin için kötüdürler ve başka uzun vadeli sorunlara neden olurlar.

Machine Translated by Google

- Çok fazla doymuş yağ yemeyin. Doymuş yağ ve mangalda et
  ayrıca karaciğer yıkama işlemine karşı inhibitörler. Tükettiğiniz doymuş yağ miktarına dikkat edin ve detoks sırasında kömür ızgaralarından uzak durun.

Yedi günlük işiniz üzerinde çalışırken almanız gereken birkaç "doz" veya alışkanlık
Karaciğer kızarması şunları içerir:

- Gün boyunca sürekli olarak su için. Atıkların ve sıvıların sisteminizde hareket etmesine ve vücudunuzdan atılmasına yardımcı olacaktır. Hidratlı kalmak da süreci kolaylaştırmaya yardımcı olacaktır.
  İpucu : Daha fazla su içmek kaçınılmaz olarak daha fazla banyo molasına yol açar. Mümkün olduğunda buna göre plan yapın.
- Süper yiyecekler yiyin. Bunlar yakında daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Detoks sırasında bolca yemek isteyeceğiniz meyveler arasında taze kayısı, kavun, kivi, şeftali, papaya, turunçgiller, kavun, kırmızı üzüm, mango ve her türden çilek bulunur. Detoks planınıza fayda sağlayacak sebzeler arasında biber, pancar, brokoli, enginar, kırmızı lahana, Brüksel lahanası, karnabahar, havuç, lahana, kabak, salatalık, ıspanak, tatlı patates, su teresi, domates ve fasulye ve tohum filizleri bulunur.

Bunlar süper besinler. Yukarıdaki yiyeceklerin tümü antioksidanlar, vitaminler, proteinler, mineraller, sağlıklı nişastalar, sağlıklı yağlar ve ağır metalleri ve toksinleri vücuttan atmaya yardımcı olan klorofil gibi maddeler açısından yüksektir.

Detoks programı sırasında yiyebileceğiniz başka yiyecekler de vardır, ancak ölçülü tüketilmelidirler. Tahıl alımınızı sınırlayın ve glütensiz tam tahıllara (örneğin, kahverengi pirinç, kinoa ve yulaf) bağlı kalın. Balık tüketiminizi günde bir defadan fazla olmayacak şekilde sınırlayın. Ton balığı ve kılıç balığı gibi diğer popüler balıklardan daha az cıva içerdiği bilinen somon, uskumru, hamsi ve sardalya gibi balıkları tercih edin.

Yedi günlük detoks süresince, her gün bir porsiyon muz ve patates gibi yiyecekler yiyebilirsiniz. Nişasta ve kimyasallara sahipler.

Machine Translated by Google

östrojen gibi hormonları taklit eder. Bu tür besinlerin detoks sırasında dikkatli tüketilmesi gerekir.

Fındık ve tohumlar günlük olarak ancak kabaca bir avuç kadar tek bir miktarda tüketilmelidir. Doğal, iyi yağlar ve proteinler açısından zengindirler. Yenecek fındık ve tohumlar arasında Brezilya fıstığı, badem, pekan cevizi, fındık, ayçiçeği çekirdeği, kabak çekirdeği, keten tohumu, chia tohumu ve susam bulunur. Yemeklik yağ olarak sızma zeytinyağına geçmeyi ve soğuk yağ bazları (salata sosları gibi) için keten tohumu yağı veya başka bir soğuk preslenmiş tohum yağı kullanmayı düşünebilirsiniz.

Karaciğer detoksu sırasında tamamen kaçınmanız gereken yiyecekler de vardır. Yukarıda bahsedildiği gibi peynir, yoğurt, dondurma ve krema dahil tüm süt ve süt ürünlerinden kaçının. Bu yedi gün boyunca etten de kaçınmalısınız. Kırmızı et, tavuk ve kümes hayvanları, domuz eti, yumurta - yedi gün boyunca tüm etlere ara verin.
Çavdar, buğday, kavuzlu buğday ve arpa gibi tahılların hepsinde glüten bulunur, bu nedenle bu tahıllardan da kaçının.

Ek olarak, bu yedi günlük sifon sırasında tuz tüketmemelisiniz.
Sodyum içeren gıdalardan kaçının. Hidrojene yağlar, koruyucular, suni tatlandırıcılar ve işlenmiş şekerler ile kızarmış yiyecekler, baharatlar ve kuru meyvelerden uzak durun.

Takip edilmesi gereken çok şey var gibi görünüyor, ancak aşağıdaki yedi günlük döküm size bu bilgileri sağlıklı bir şekilde kullanmanız için gereken adımları sunuyor.

İsteğe bağlı: Yedi günlük temizliğiniz sırasında alabileceğiniz takviyeler arasında bir multivitamin ve kapsamlı bir antioksidan takviyesi bulunur. Yedi günlük planınız için süper yiyecekler ve diyet önerileri, yüksek düzeyde vitamin, mineral ve antioksidan içerir. Onları almak gerekli değildir, ancak kızarıklığınızı ve karaciğerinizi ek bir destek verebilirler.

Antioksidanlar, vücudun oksidanlara iç ve dış maruz kalmasıyla savaşır.
Bol miktarda bulunan oksidanlar, iltihaplanma ve hatta kanser gibi birçok durumu tetikleyerek hücre hasarına neden olabilir. Karaciğer temizliği yapsanız da yapmasanız da, antioksidanlar sağlık ve zindelik için önemlidir. Bununla birlikte, uygun ve dengeli bir diyet, takviyelerin yardımı olmadan size bu vitaminleri ve antioksidanları sağlar.

Diğer bazı isteğe bağlı karaciğer destekleyici takviyeler arasında süt devedikeni bulunur.

Machine Translated by Google

özü, karahindiba özü, glutamin ve MSM. Süt devedikeni özü, vücuttan atılmasına yardımcı olmak için toksinlere bağlanır ve toksinlerin ortadan kaldırılıncaya kadar vücutta hareket etmesini sağlamak için glutatyonu arttırır.

MSM bir kükürt bileşiğidir. Glutatyon üretimine de yardımcı olan karaciğeri destekleyen bir bileşiktir. Karahindiba özü, yüzyıllardır çeşitli bitkisel ilaçlarda ve şifalı bitkiler tarafından kullanılmaktadır. Genellikle bir ot olarak kabul edilse de, aynı zamanda çok faydalı bir bitkidir. Karahindiba özü karaciğeri destekler ve ayrıca safra üretimine yardımcı olur. Safra, Bölüm 1'de özetlendiği gibi, karaciğer işlevinde ve vücudun detoksifiye edilmesinde önemli bir rol oynar.

Herhangi bir vitamin ve takviye almaya karar verirseniz, şişenin üzerindeki dozajı ve kullanım talimatlarını iki ve üç kez kontrol edin. Ayrıca, potansiyel kontrendikasyonları ve önceden var olan koşullarla çatışmaları arayın. Herhangi bir bariz not görmüyorsanız ancak önceden bir durumunuz varsa, bu takviyeleri almanın güvenliğini belirlemek için doktorunuza veya birinci basamak hekiminize danışın. Karaciğer programımızın çalışması için herhangi bir vitamin veya takviye kullanımını gerektirmediği gerçeğine dikkat edin.

Bir arınma "oruç tutmak" anlamına geldiğinde, uzun süre yemekten kaçınmak anlamına gelmez. Bu tür oruç, yukarıda anlatıldığı gibi işlenmiş ve sağlıksız gıdaları kesmek ve hafif meyve ve sebzeler gibi çiğ, sağlıklı gıdalara bağlı kalmakla ilgilidir. Yiyecek miktarları da küçülür.

Her günün dökümünde, başvurulan belirli tarifler olacaktır. Karaciğer yıkama ve gençleştirme planlarınıza dahil edilebilecek gerçek tarifler ve özel olarak atıfta bulunulmayan diğer tarifler bu kitabın bonus bölümünde yer alacaktır. Her bir süper yiyeceğin faydaları parantez içinde belirtilecektir, bu nedenle ihtiyaçlarınıza en uygun olanı seçmekte özgürsünüz.

Meditasyonlardan da bahsedilecek ve bu meditasyonlar için talimatlar ayrıca "tarifler" bonus bölümünde yer alacaktır. Meditasyonu doğru bir şekilde takip etmek ve gerçekleştirmek için o bölümdeki notları kullanın.

Yedi günlük sifonunuzu başlatmak için yararlı bir ipucu, cumartesi gibi bir hafta sonu gününde başlamaktır, böylece iş beklentisi olmadan hızınızı artırmaya çalışabilirsiniz. Bu size bu yeni plana uyum sağlamanız için biraz zaman verir.

Machine Translated by Google

1.GÜN

Güne aşağıdaki temizleyici, toksinlerden arındırıcı içeceklerden biriyle başlayın:

- Salatalık-nane detoksu
- Portakal, havuç ve zencefil detoksu

Detoks içeceğinizi küçük bir kase karışık taze meyvelerle takip edin.
Herhangi bir kombinasyon yapacaktır:

- Yaban mersini
- Çilekler
- Ahududu
- bektaşi üzümü
- Goji dutları
- Böğürtlen
- acai meyveleri
- Kızılcık
- üzüm

Öğle yemeği için çiğ bal (mevsimsel alerjilere yardımcı olan doğal bir tatlandırıcı olan karaciğer ve safra desteği) ile sıcak bir bardak karahindiba çayının tadını çıkarın.

Kendinize bir avuç fındık ve tohum alın (yüksek protein, sağlıklı yağlar,
sağlıklı yağlar ve antioksidanlar). Aşağıdaki fındık ve tohumlardan herhangi birini karıştırın:

- Cevizler
- Fındıklar
- Brezilya fındığı
- Badem
- kabak çekirdeği

Machine Translated by Google

- Ay çekirdeği
- Chia tohumları
- Keten tohumu
- Susam taneleri

Ayrıca, kabuklu yemişleriniz ve tohumlarınızla (antioksidanlar, detoks edici ve sağlıklı) taze kayısı ve havuç çubukları yiyin ve detoksifiye edici bir "yeşilliklerinizi için" meyve ve sebze suyu (K vitamini ve diğer temel vitaminlerle dolu).

Dışarıda beş dakikalık bir yürüyüş yapın (hava izin verirse). Dışarıda yürüyemiyorsanız ve beş dakikalık yürüyüş yapmak için uygun bir kapalı alan yoksa (kapalı parkur, spor salonu, alışveriş merkezi), evde beş dakikalık hafif esneme hareketleri yapmayı deneyin.

Akşam yemeği için doyurucu ama hafif bir şeyler yiyin:

- Ot ve mantarlı pirinç güveç
- Enginar kalbi ve fasulye salatası
- Patates, pırasa ve fasulye çorbası

Akşam yemeğinden sonra Şükran Meditasyonu için 10 ila 15 dakika ayırın. Detoksun ilk birkaç günü vücut için zor olabilir ve bazı durumlarda kendinizi daha kötü hissetmenize neden olabilir. Minnettarlığa daha fazla odaklanmak ve vücudunuzun ne hissettiğine daha az odaklanmak için şükran duymanız ve neye minnettar olmanız gerektiğini hatırlamanız önemlidir. Bu, temizliği bırakmanızı engellemeye yardımcı olabilir.

2. GÜN

Güne detoks etkisi yaratan bir içecekle başlayın:

- Limon (enerjiyi doğal olarak artırır)
- Nar ve pancar suyu (bağışıklık sistemini güçlendirir)

İçkinizi içtikten sonra kendinize bir kase karışık kavun hazırlayın. Aşağıdakilerden herhangi birini ekleyin:

Machine Translated by Google

- Karpuz
- Tatlı özsu
- Kavun
- Kavun

Ayrıca, karışık kavununuzla birlikte küçük bir porsiyon tarçınlı yulaf lapasının tadını çıkarın.
Öğle yemeğinde, kendinize bir antioksidan smoothie ısmarlayın:

- Bademli muz ekmeği (iyi bir antioksidan kaynağı; potasyum; A, C ve K vitaminleri ve iyi bir omega-3 yağ asitleri kaynağı)
- Bal nane (bakır ve magnezyum gibi minerallerle dolu, mevsimsel alerjilere de iyi geliyor)

Öğle yemeğinizi tamamlamak için enginar kalbi ve fasulye salatası ekleyin.
Öğleden sonra, hava izin verirse, dışarıda beş dakikalık bir yürüyüş daha yapın.
Hava kötüyse veya yürümek için uygun bir iç mekan konumunuz yoksa, bazı temel esneme hareketleri yapın veya biraz müzik açın ve hiç kimse yokmuş gibi dans edin.
5-10 dakika izliyorum. Serbestçe dans etmek birçok yönden oldukça özgürleştirici olabilir!

Akşam yemeğinizin yanında çiğ bal ile bir bardak karahindiba çayı için. Sahip olmak kendinize buharda pişirilmiş sebzeler ve yabani pirinçle biraz Dijon somonu alın.
Gününüz sona ererken, başka bir Şükran Meditasyonu için 10 ila 15 dakika ayırın. Kendinizi iyi bir ruh halinde tutmak ve minnettar olduğunuz şeylere odaklanmak, oruç tutmanın ve detoks yapmanın ilk birkaç gününün verdiği rahatsızlığın üstesinden gelmeniz için size zihinsel ve duygusal istikrar sağlamaya devam edecektir.

3 GÜN

Kahvaltı yapmadan önce, kendinizi arındırıcı, toksinlerden arındırıcı bir içecekle ödüllendirin:

- Salatalık-nane detoksu
- Portakal, havuç ve zencefil detoksu

Machine Translated by Google

Kahvaltıda bir kase böğürtlen ve tohum püresi yiyin.

Öğle yemeğinde, bir dilim limonun taze sıkılmış suyu ve biraz çiğ bal ile bir bardak karahindiba çayı için. Yanında taze kayısı ve bir avuç karışık kuruyemiş ve tohum ile bir bardak havuç ve mercimek çorbası yiyin.

Öğle yemeği ve akşam yemeği arasında, dışarıda 10-15 dakikalık bir yürüyüş yapmak için zaman ayırın. Bu yürüyüş yoğun veya titiz olmamalıdır. Vücudunuzu veya enerjinizi fazla zorlamamanız için sıradan bir yürüyüş olması amaçlanmıştır. Oruç tutarken ve temizlik yaparken baş dönmesi veya halsizlik hissedebilirsiniz, ancak günlük egzersiz yine de önemlidir. Ağırdan alın ve acı hissedene veya yaralanmaya neden olana kadar kendinizi fazla germeyin. Hava kötüyse, 10 ila 15 dakika yürümek için kapalı bir yer bulun.

Üçüncü gün akşam yemeği, detoksifiye edici bir "içecek" ile zeytin basmati pirinci olabilir. yeşillikleriniz" meyve ve sebze suyu.

Vücudunuzla yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı olacak 15 dakikalık Farkındalık Meditasyonu ile gününüzü kapatın. Bu noktada, detoks sifonunun berbat, huysuz, neredeyse uyuşuk hissinden çıkmaya başlayacaksınız. Zihniyetinizi bedeninize daha fazla bağlı olacak şekilde değiştirmek, bu programın sağladığı ilerlemeyi anlayabilmeniz için değişikliklerin meydana geldiğini hissetmenize yardımcı olacaktır.

4. GÜN

Güne detoks etkisi yaratan bir içecekle başlayın:

- Limon
- Nar ve pancar suyu

Kahvaltıda antioksidan bir smoothie'nin tadını çıkarın:

- bademli muzlu ekmek
- Smoothie verde (C vitamini ve diğer temel vitaminler açısından yüksek)

Yüzünüzle birlikte, bir fincan temel tohum püresinin tadını çıkarın.

Machine Translated by Google

Öğle yemeği için şu arındırıcı salatalardan birini deneyin:

- somon fileto salatası
- Gökkuşağı alabalığı salatası
- hamsi salatası

Vitaminler, mineraller ve antioksidanlar açısından zengin bir bardak detoks suyu için.

Öğleden sonra, dışarıda yürüyüş yapmak için 10 ila 15 dakika ayırın. Hava açık havada yürüyüş yapmak için iyi değilse, kapalı bir yer bulun. Arınmanızın bu noktasında, enerji geri dönmelidir. En azından, vücudunuz artık o kadar zayıf hissetmeyecek çünkü yeni yiyeceklere ve daha küçük porsiyonlara uyum sağlıyor.

Daha amaçlı bir yürüyüş yapmak istiyorsanız, yavaş başlayın ve aşırıya kaçmayın. Susuz kalmaya ve kendinizi fazla çalıştırmaya karşı önlem alırken güçlü bir yürüyüş rejimine başlayabilirsiniz.

Akşam yemeğinde hafif ve doyurucu bir yemek yiyin:

- Pirinç dolgulu biber salatası
- Süper kinoa salatası

Akşam yemeğinizin yanında çiğ bal ile tatlandırılmış bir bardak karahindiba çayı için ve bir dilim limondan taze limon suyu püskürtün.

Günün sonunda rahatlamak için Derin Nefes Meditasyonuna 10 ila 15 dakika ayırın. Nefesinizi güçlü tutmanız ve vücudunuzu oksijenle canlandırmanız, egzersizin artmasıyla birlikte kızarıklığınızda büyük bir etkiye sahip olacaktır.

5. GÜN

Karaciğer yıkamanızın beşinci gününe başlamak için, detoks etkisi yaratan bir içeceğin tadını çıkarın:

- Salatalık-nane detoksu
- Portakal, havuç ve zencefil detoksu

Machine Translated by Google

Bir avuç fındık ve tohumla birlikte bir elma veya armut yiyin. Kahvaltınızla birlikte bir bardak "yeşilliklerinizi için" temizleme suyu için.

Öğle yemeğinde çiğ bal ve taze limon ile bir bardak karahindiba çayı için.
bir limon diliminin suyu.

Yemeğiniz için aşağıdakilerden birini yapın:

- Patates, pırasa ve fasulye çorbası
- Bitki ve mantarlı pirinç güveci.

Yanında, karışık kavun ve antioksidan bakımından zengin meyvelerden yapılmış bir meyve salatası yiyin.

Öğleden sonra, hava izin verdiği sürece dışarıda 15 dakikalık bir yürüyüş yapın. Veya 15 dakika yürüyebileceğiniz kapalı bir yer bulun. Enerji seviyeniz yüksekse, hızlı yürüyüşe devam edin, böylece metabolizmanızı hızlandırabilir ve sağlıklı bir vücut ağırlığına doğru çalışabilirsiniz.

Akşam yemeği için, bu yapraklı, vitamin açısından zengin, temizleyici salatalardan birini deneyin:

- Enginar kalbi ve fasulye salatası
- Gökkuşağı alabalığı salatası

Akşam yemeğini bitirdiğinizde ve gününüzü tamamlamaya hazırlanırken meditasyon pratiği için 10 ila 15 dakika ayırın. Beşinci gününüzde Şükran Meditasyonuna geri döneceksiniz. Vücudunuz sifon için yaptığınız ayarlamalara alışıyor olsa da şükran duygusu, özellikle karaciğer sağlığınıza ayak uydurmak ve bunu uzun süre sürdürmek için teşvik edilmesi gereken çok önemli bir zihniyettir.

terim.

6. GÜN

Detoks yapmak için güne temiz bir içecekle başlayın:

- Limon

Machine Translated by Google

- Nar ve pancar suyu

Kahvaltıda yulaf lapası seçeneklerinden birinin tadını çıkarın:

- tarçınlı yulaf lapası
- Berry ve tohum püresi
- Temel tohum püresi

Ayrıca, kendinize bir antioksidan smoothie ısmarlayın:

- bademli muzlu ekmek
- bal nane
- Yeşil smoothie

Öğle yemeği için bir bardak tatlı havuç meyve ve sebze suyu (yüksek vitamin, mineral ve antioksidanlar) için. Nohut ve susam tohumu salatası ile birlikte bir kase karışık kavun yiyin.

Akşam yemeğinden önce ve öğle yemeğinden sonra, tercihen dışarıda ama hava ideal değilse içeride 15 dakikalık bir yürüyüş yapmak için zaman ayırın. Hızınızı biraz artırmak isteseniz bile yürümeye devam edin. Herhangi bir oruç arınmasında, enerji seviyelerinizin "normale döndüğünü" hissetseniz bile, kendinizi koşmaya veya koşmaya zorlamanız önerilmez. Oruç temizliğinin bir kısmı, kalori alımınızı azaltmaktır, bu da vücudunuzun daha fazla egzersiz yapma durumunda olmayacağı anlamına gelir.

Akşam yemeğinizle birlikte, bir tutam taze limon suyu ve biraz çiğ bal ile bir bardak karahindiba çayı için. Lezzetli bir detoks yemeği için kendinize Tay tarzı bir balık hazırlayın.

10-15 dakikalık Derin Nefes Meditasyonu ile rahatlayın.
gün ve vücudunuzu, zihninizi ve duygularınızı yavaşlatın.

7. GÜN

Yoğun yıkamanızın son gününde, güne detoks ile başlayın.

Machine Translated by Google

içecek:

- Salatalık-nane detoksu
- Portakal, havuç ve zencefil detoksu

Kahvaltıda karışık meyveler, kavunlar ve elmalardan oluşan güzel bir meyve salatası yiyin. Meyve salatanıza bir avuç karışık kuruyemiş ve tohumla eşlik edin.

Öğle yemeğinde, biraz taze nane aromalı bir bardak karahindiba çayı için. sıkılmış limon suyu ve çiğ bal. Öğle yemeğinde bir bardak çorba yiyin:

- havuç ve mercimek çorbası
- Patates, pırasa ve fasulye çorbası

Ayrıca çorbanızla birlikte taze kayısı, mango veya kivinin tadını çıkarın.

Dışarıda yürüyüş yapmak için kendinize öğle ve akşam yemekleri arasında 20 dakika verin. Hava dışarıda yürüyüş yapmak için yeterince güzel değilse, içeride 20 dakikalık güzel bir yürüyüş yapabileceğiniz bir yer bulun. Hareket ve kan akışı hem sağlık hem de detoks için hayati öneme sahiptir. Her ikisi de sıvıları ve atıkları ortadan kaldırılana kadar vücudunuzda hareket ettirir. Terlediğinizde, gözeneklerinizden toksinleri serbest bırakırsınız ve bu, enerji seviyenizi doğal olarak artırmanın iyi bir yoludur. Hala gündelik yürüyüşe veya hızlı yürüyüşe bağlı kalın. Yedi günlük sifonu geçene kadar daha sıkı bir egzersiz planına başlamak istemeyeceksiniz.

Akşam yemeğinizle birlikte bir bardak tatlı havuç suyu için. Hafif ama doyurucu yemek seçeneklerinden birini yiyin:

- Süper kinoa salatası
- Pirinç dolgulu biber salatası
- Yabani pirinç ve buğulanmış sebzeler ile Dijon somonu

Gününüz sona ererken, vücudunuzla yeniden bağlantı kurmak için 15 dakika daha Farkındalık Meditasyonu yapın. Bu meditasyonu son yaptığınız zamandan bu yana değişiklikleri fark ettiğinizde şaşırabilirsiniz. Vücudunuzla bağlantı kurmak

Machine Translated by Google

bu şekilde, kendinizle ve fiziksel bedeninizle daha sağlıklı bir bağ ve ilişki kurmanıza yardımcı olur ve bu, uzun vadeli sağlığa ve sağlığı ve zindeliği korumaya yönelik uzun bir yol kat eder.

ÜÇ GÜNLÜK KARACİĞER GENÇLEŞTİRME

Sen yaptın! Yedi günlük yoğun karaciğer açlığını atlattın! Programın bu noktasında karaciğerinize, tüketilebilecek ve onun için sorun oluşturan her şeye bir hafta ara verilmiştir. Hatta doğal enerji seviyeleri, ruh halindeki gelişmeler, netlik duyguları ve daha net bir cilt gibi vücudunuzda büyük değişiklikler hissedebilirsiniz. Bunların hepsi harika başarılar! Göze çarpan herhangi bir değişiklik göremeseniz bile, bunu başarmış olmanız başlı başına büyük bir başarıdır.

Şimdi karaciğerinizi iyileştireceğiniz üç günlük program geliyor.
Bu hayati organa güzel bir mola verildi. Şimdi, ona sağlıklı bir şekilde nasıl çalışacağını hatırlatmanın ve vücudunuza girenlere ayak uydurmanın zamanı geldi.
Bu gençleşme dönemi söz konusu olduğunda, nelerden kaçınmanız gerektiğine dair yukarıdaki bölümde belirtilen aynı tavsiyelere bağlı kalmak isteyeceksiniz.

Bu üç günlük süre boyunca pek çok yiyecek, içecek ve standart hala aynı. Karaciğeriniz yeniden şarj olma ve gençleşme şansı bulamadan önce alkol, süt ürünleri ve et gibi maddeleri geri getirmek istemezsiniz. Bununla birlikte, gençleşme sürecine atıştırmalıklar, tatlılar, daha büyük porsiyonlar ve hatta farklı türde egzersizler eklemek söz konusu olduğunda daha fazla müsamaha göstereceksiniz. Vücudun ve karaciğerin yıkandı. Şimdi karaciğeri tekrar rayına oturtmanın zamanı geldi.

Üç gün boyunca detoks etkisi yaratan bir içecekle başlayın:

- Limon
- Salatalık-nane detoksu
- Nar ve pancar suyu
- Portakal, havuç ve zencefil detoksu

Machine Translated by Google

Kahvaltıda antioksidan bir smoothie'nin tadını çıkarın:

- bademli muzlu ekmek
- bal nane
- Yeşil smoothie

Ve lezzetli, sağlıklı yulaf lapası seçeneklerinden biri:

- tarçınlı yulaf lapası
- Berry ve tohum püresi
- Temel tohum püresi

Kahvaltıdan sonra, tempolu bir yürüyüş, kolay dans için kendinize 10-15 dakika verin.
egzersiz veya evinizin içinde veya çevresinde yapabileceğiniz diğer hafif egzersizler.

Kendinize aşağıdaki ikramlardan birinin sabah ortası atıştırmasına izin verin:

- Kinoa kapları
- Zeytinli ve havuçlu humus
- Karışık fındık ve tohumlar
- Chia yoğurtlu muhallebi

Öğle yemeği zamanı birçok fırsatla doludur. kendine bir bardak al
detoksifiye edici meyve ve sebze suyu:

- yeşilliklerini iç
- detoksifikatör
- tatlı havuç

Öğle yemeğiniz için nefis salata çeşitlerini tercih edin:

- Nohut ve enginar sote
- Enginar kalbi ve fasulye salatası

Machine Translated by Google

- Süper kinoa salatası
- somon fileto salatası
- Gökkuşağı alabalığı salatası
- hamsi salatası

Öğle ve akşam yemeği arasında başka bir atıştırmalık alın:

- karışık kavun
- Badem ezmesi ile elma ve havuç dilimleri
- Kaju hindistan cevizli kurabiye

Öğleden sonra atıştırmanızdan sonra, orta düzeyde bir egzersiz için kendinize 30 ila 60 dakika verin. Bu, bir koşu, koşma veya kişisel bir eğitmenle bir yoga dersi, tai chi dersi veya başka bir rehberli programa katılmak olabilir. Vücudunuz hala kendini ve enerjisini yeniden inşa ettiği için orta düzeyde egzersize bağlı kalmak istiyorsunuz.

Akşam yemeği için bu lezzetli, hafif, sağlıklı ve doyurucu yemeklerden herhangi birinin tadını çıkarın:

- Ot ve mantarlı pirinç güveç
- Zeytin basmati pirinci
- Pirinç dolgulu biber ve salata
- Yabani pirinç ve buğulanmış sebzeler ile Dijon somonu
- Tay usulü balığı
- havuç ve mercimek çorbası
- Patates, pırasa ve fasulye çorbası

Akşam yemeğinde, meyve ve sebze detoks içeceklerinden bir bardak daha için:

- yeşilliklerini iç
- detoksifikatör
- tatlı havuç

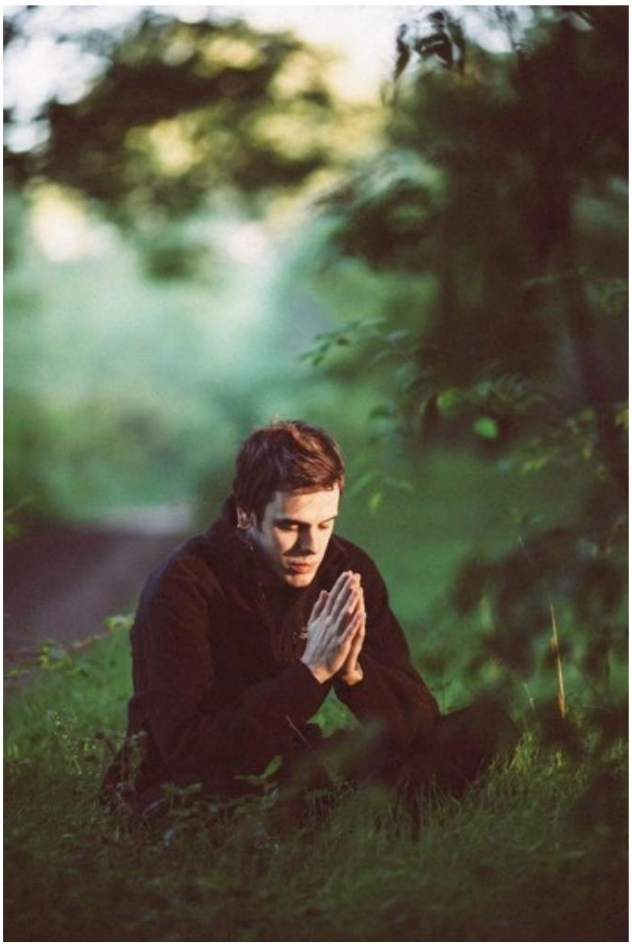
Machine Translated by Google

Tatlıyı unutma! Kendinizi lezzetli bir tatlıyla şımartın, örneğin:

- Fransız usulü tost
- Fırında çekirdekli meyveler
- Taze berry tepesi ile sütlaç

Arındırıcı bir bardak karahindiba çayı, ham bal ve bira ile içmeyi unutmayın.
taze sıkılmış limon suyu püskürtün.

Gününüz sona erdiğinde, egzersizi yapmak için kendinize 10 ila 15 dakika verin.
Minnettarlık Meditasyonu, Derin Nefes Meditasyonu veya Farkındalık Meditasyonu.



Bu üç günlük gençleşme döneminde, ne tür yiyecekleri yemek istediğinizi karıştırmak ve eşleştirmek için daha fazla esnekliğe sahip olursunuz. adresinden karıştırıp eşleştirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Sağlanan yemek ve içecekleri temizlemenin yanı sıra kendinizinkini de bulun. Kendi yemeklerinizi yapmayı ve kendi tariflerinizi takip etmeyi planlıyorsanız, yedi günlük sifon dökümü öncesinde ortaya konan nelerden kaçınılacağı, nelerin ölçülü yeneceği ve nelerin bolca yenebileceğine ilişkin standartlara uyduklarından emin olun. .

Üç gün, 30 ila 60 dakikalık orta düzeyde egzersizle başlasa da, kendinizi çok erken tüketmemek için bunu kolaylaştırmak isteyebilirsiniz.

Egzersiz sadece arınma, detoks ve gençleşme süreci için önemli değildir. Ayrıca, sağlıklı bir kiloyu korumanıza ve vücudunuzu genel olarak daha sağlıklı bir durumda tutmanıza yardımcı olacaktır. Hareket etmeyen ve egzersiz yapmayan vücutlar, sağlıklı bir karaciğerle bile yaralanmaya, hastalığa ve hastalığa daha yatkındır.

Kendinize yapabileceğiniz her avantajı verin!

BU BİLGİ VE BU PROGRAM NASIL KULLANILIR?

Bu Bilgileri Kendi Sağlığınız İçin Kullanın Lütfen

diyetinizde değişiklik yaptığınızda, özellikle şiddetli bir kızarma başladığında, vücudunuzun tepki vereceğini unutmayın. Normal rutininin neden bu kadar aniden değiştiğini anlamayacak. Bu, halsizlik, yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi, sinirlilik, ruh hali değişimlerine ve genel olarak kötü bir duyguya neden olabilir.

Vücudunuzun size ne söylediğini dinleyin, ancak bu huysuzluğun sizi programa devam etmekten alıkoymasına izin vermeyin. "İşler düzelmeden önce daha kötüye gitmeli" diyen bir atasözü vardır. Bu durumda, vücudunuzun ondan yararlanmaya başlamadan önce yıkamaya alışması için zamana sahip olması gerekir.

Bu, ödenek yapmak için küçük bir yer olmadığı anlamına gelmez. Egzersiz kısmında zorlanıyorsanız, 15 veya 20 dakika zorlamak yerine sadece 5 veya 10 dakika egzersiz yapın. Vücudunuzun kalorilerdeki azalmayı kaldıramayacağını fark ederseniz, sifonun ilk birkaç gününde Üç Günlük Karaciğer Yenileme bölümünde verilen atıştırmalıklardan bazılarını yemek için kendinize zaman tanıyın ve ardından azaltın. Bu ödenekler, vücudunuzun yoğun detoksa daha yumuşak bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olacaktır.

Düşünürseniz, detoks, sifon ve arınma kelimelerinin hepsi bir tür ima eder.

Machine Translated by Google

köklü değişim. Değişim her zaman kolay değildir ve bu vücudunuz için de geçerlidir.

Düzenli olarak detoks yapılması önerilmez. Bu programın yedi günlük yıkama ve üç günlük gençleştirme bölümünü uygulamak, her hafta ve hatta her ay yapılacak anlamına gelmez. Bir temizlik, daha sağlıklı bir yaşam tarzının yolunu açar. Diyet, egzersiz ve dikkatli alışkanlıklar yoluyla vücut ve karaciğer sağlığınızı yıkamalar arasında korumak size kalmıştır.

Kilo verme ve sağlıklı kiloyu koruma söz konusu olduğunda, kilo vermenin en kolay yöntemi her gün yaktığınızdan daha az kalori tüketmektir.
Bu nedenle oruç tutmak, bu sürece başlamak için harika bir yoldur. Oruç programımız kalori alımını azaltır ve egzersiz ve hareket yoluyla daha fazla kalori yakılmasını destekler.
Vücudunuz ideal kilonuz olmayan belirli bir kilo durumunu korumak için çok çalışıyorsa, arınma ve detoksun ilk birkaç gününü atlatmakta daha da zorlanabilirsiniz. Bunun nedeni, vücudunuzun kalori alımındaki hızlı düşüşle neredeyse şok olabilmesidir.

Bedeninizin size sınırlarınız kadar ne söylediğine dikkat edin. Çoğu durumda, doğal olarak düşük kalorili bir detoks atıştırmalığı eklemek, kendinizi daha iyi hissetmeye çalışmak için işlenmiş, sağlıksız atıştırmalıklara geri dönmekten daha az zararlıdır.

Bir temizliğin aşırı olması gerekir, ancak sizi hasta etmek veya herhangi bir şekilde size zarar vermek anlamına gelmez. Bazı durumlarda, aşırı koşullara sahip kişiler, yedi günlük sifona geçmeden önce vücutlarını daha sağlıklı yiyeceklere, egzersize ve daha düşük kaloriye yönlendirmek için üç günlük gençleştirme programından başlamaktan fayda görebilir.
Bedeninizin ve zihninizin şok yaşamasını önlemek için bu şekilde ilerlemeye karar verirseniz, yine de yedi günlük yıkamayı başka bir gençleşme dönemiyle takip etmeyi unutmayın.
Düzenli egzersiz yapmıyorsanız egzersiz bölümlerini hafifletmek de isteyebilirsiniz.

Yemek pişirme, yemek hazırlama ve oruç tutmaya gelince bir ipucu: Zamandan tasarruf etmek istiyorsanız, her zaman birden fazla porsiyon içeren bir tarif yapabilir veya bir tarifi ikiye katlayabilir ve kalanları ertesi gün öğle veya akşam yemeği için yiyebilirsiniz. /gece.
Artıkların yalnızca birkaç gün saklandığını unutmayın, bu nedenle onları yemenin zirvesinde olmak isteyeceksiniz, yoksa ziyan olacaklar.

Machine Translated by Google

NE ZAMAN DETOKS YAPILIR: NE SIKLIKTA DETOKS YAPILMALIDIR?

Ne sıklıkta veya ne kadar nadiren detoks yapmanız gerektiğine dair belirlenmiş “kurallar” olmasa da, bazı sağlık hususları vardır. Daha önce de belirtildiği gibi, detokslar ve kızarmaların haftalık veya aylık bir olay olması amaçlanmamıştır. Birkaç kişi yılda bir kez detoks yapmaktan hoşlanırken, diğerleri yılda iki veya üç kez detoks yapmayı sevebilir. Sonra bunu bir kez yapacak ve daha sonra sağlıklarını koruma konusunda çok katı olacak bazı insanlar var.

Doğrusu, ne sıklıkta detoks yapmak istediğiniz size ve nasıl hissettiğinize bağlıdır. Verebileceğimiz en iyi tavsiye, vücudunuzu dinlemektir. Bunu, vücudunuzla bağlantı kurmayı öğreten dikkatli meditasyonlarla veya ilk sifonu tamamladıktan sonra karaciğer temizleme günlüğünüzü tutmaya devam ederek uygulayabilirsiniz.

Ne zaman veya ne zaman, vücudunuzun halsiz hissettiği, uyuşuk hissettiğiniz veya arınma öncesi semptomların yeniden ortaya çıktığı bir noktaya ulaştığınızda, bu başka bir arınma yapmak için iyi bir zaman olabilir.

Kendinizi her zaman harika hissetseniz bile, mevcut toplumumuzda kendinizi çevresel toksinlerden uzak tutmanız imkansızdır. Hava kirliliği, dışarı çıktığınız her an kaçınılmaz olan bir kirliliktir. Bu sizi dışarı çıkmaktan caydırmak anlamına gelmez çünkü temiz hava sağlık ve zindelik için de harikadır.
Karaciğer sağlığınızı korumak için ne kadar çaba sarf ederseniz edin, çevresel toksinler sisteminizde birikmeye devam eder.

Bunu göz önünde bulundurarak, sağlıklı bir hedef, özellikle büyük metropol alanlar veya petrol sızıntısı veya çevreyi etkileyen diğer atık felaketleri. Bu toksik elementler çevrede uzun süre kalır.

Artık yıkama işleminizi tamamladığınıza göre, bakım üzerinde çalışma zamanı az önce elde ettiğiniz sağlık.

Machine Translated by Google

SAĞLIKLI BİR KARACİĞER NASIL SAKLANIR

Karaciğer temizliği ve detoks yapmak, sağlıklı bir temel oluşturmak için harika bir yoldur. karaciğerin için Vücudunuzda birikmiş olan tüm zehirli çöpleri uzaklaştırır ve karaciğerinizin dinlenmesini sağlar. Yıkama, yine de, uzun vadeli karaciğer sağlığı için sadece bir adımdır. Karaciğer temizlendikten sonra, eskisi gibi aynı kalıplara ve alışkanlıklara geri dönerseniz, bu toksisite hemen tekrar oluşur.

Sağlıklı bir karaciğerin ve genel sağlık ve zindelik programının en zor kısımlarından biri bakımdır. Bu zor olabilir çünkü bakım, yaşam tarzınızı değiştirmek ve karaciğerinize destek sağlamak için bilinçli, günlük çaba göstermekle ilgilidir. Zamanla bu değişiklikler bir alışkanlık haline gelir. Bununla birlikte, başlangıçta, özellikle ön yıkama yaşam tarzınızın çok dışındaysa, zor olabilirler.

Gerçek yaşam tarzı değişiklikleri bir taahhüttür. Bu bölümdeki tavsiyeler, karaciğeri mutlu eden ve destekleyen alışkanlıklar oluşturmanız için size sağlam bir temel sağlayacaktır. Bu noktada, süt, et ve yumurtayı diyetinize yeniden dahil etmeye başlayabilirsiniz. Ölçülü olarak, bu öğelerin yemek için iyi olduğuna dikkat edin. Bununla birlikte, ömür boyu karaciğer sağlığı için, öncelikle karaciğer sağlığına bağlı kalan ve bir önceki bölümde özetlenen gıdaları destekleyen yiyecekler ve tarifler yemek isteyeceksiniz.

Diyet ve egzersiz, özellikle karaciğeriniz söz konusu olduğunda, sağlığı korumanın ana bileşenlerinden ikisidir. Bedeninizin ve zihninizin bunu gerçekleştirme şansı bulması için hayatınıza dahil etmeye başlayabileceğiniz başka kişisel bakım uygulamaları da vardır.

Machine Translated by Google

temizlikler ve yıkamalar arasında rahatlayın ve gençleşin.

EGZERSİZ YAPMAK

Bugünlerde egzersiz yapmak için o kadar çok seçenek var ki, tek gerçek sorun zaman bulmak. Sıkı bir fitness tutkunu değilseniz, kendinizi korumak için günde yalnızca 20 ila 30 dakika egzersiz yapmanız gerekir. Fitness için önerilen minimum süre günde 45 ila 60 dakika egzersiz yapmak olsa da, tam zamanlı işler, bir ev veya aile ile ilgilenmek, evcil hayvan beslemek ve diğer yükümlülükler söz konusu olduğunda her gün bu süreyi bulmak zor olabilir.

Bu nedenle, sadece vücudunuzu hareket ettirmek amacıyla sıkma egzersizi söz konusu olduğunda, günde 20 ila 30 dakika yeterli olabilir. Bu alıştırmanın da inanılmaz derecede titiz olması gerekmez. Kalp atış hızınızı ve kan akışınızı hızlandırmak için akşamları 30 dakikalık tempolu bir yürüyüş yapmak, vücudunuzun hareket etmesini sağlayan ve metabolizmanızı hızlandırmaya yardımcı olan hafif bir egzersizdir.

Zamanınız kısıtlıysa, kendi evinizde veya evinizin çevresinde yapabileceğiniz egzersiz programlarına bakmak iyi bir fikirdir. Mahallenizde günde 20 dakikalık bir yürüyüş, vücudunuzda ve metabolizmanızda harikalar yaratabilir. Böylece kendi oturma odanızda 20 dakikalık bir esneme rutini yapabilirsiniz! YouTube arasında

Machine Translated by Google

ve cep telefonu uygulamaları, size doğru esneme yöntemini öğreten birçok uygulama ve video bulabilirsiniz.

Aynı kaynaklar aracılığıyla fitness için kısa dans rutinleri ve yoga, Pilates ve farklı dövüş sanatları türleri gibi programlar bulabilirsiniz. Tüm bu egzersizler evinizde açık bir alanda yapılabilir. YouTube'da veya akıllı telefonunuzun uygulama mağazasında ilgilendiğiniz şeyi arayın ve çok sayıda harika konu ve seçenek bulacaksınız. Bu hizmetlerin çoğu da ücretsiz!

Evde egzersiz talimatı için uygulamaları ve videoları kullanırken, net ve kesin talimatlar veren seçenekleri arayın. Bir esneme doğru yapılmazsa veya bir yoga pozisyonu doğru şekilde tutulmazsa, yanlış kası esnetebilir veya olması gereken faydayı sağlayamayabilir.

Evde egzersiz yapmak zamandan ve paradan tasarruf etmenin harika bir yoludur. İstemeden kendinize zarar vermemeniz için öz-yönetim, motivasyon ve doğru hareketleri, tutuşları, esnemeleri ve kas kullanımını öğrenmeye istekli olmayı gerektirir. Zamanınız ve paranız varsa ve uygun eğitimden daha fazla fayda sağlayacağınızı düşünüyorsanız, ev dışında yapabileceğiniz hafif ve ölçülü egzersiz seçenekleri de vardır.

Etrafta farklı yoga türleri ve diğer egzersiz türleri sunan birçok yoga stüdyosu var. Yoga, Pilates, aerobik, tai chi, aikido, dövüş sanatları ve farklı egzersiz seviyeleri sunan diğer dersleri bulmak için bölgenizde hızlı bir arama yapabilirsiniz. Hatta karıştırıp eşleştirebilirsin. Haftada bir veya iki kez bir yoga sınıfına kaydolun ve ardından haftanın geri kalanında yürüyüşe veya koşuya devam edin.

Kilo verme hedefleriniz ve fitness hedefleriniz varsa, daha yapılandırılmış, yoğun bir egzersiz rejimi izlemek isteyeceğinizi lütfen unutmayın. Sağlıklı hareket için egzersiz yapmak ile zindelik için egzersiz yapmak arasında fark vardır.

Hedefleriniz daha çok kilo vermeye ve kas kütlesi oluşturmaya yönelikse, spor salonu üyeliği gibi seçenekleri değerlendirmek isteyeceksiniz. Spor salonu üyelikleri, sıkı programları olanlar için faydalı olabilir çünkü gitmeniz gereken belirli bir zaman yoktur. Vakit buldukça gidebilirsiniz. Hatta bazı spor salonları artık günün 24 saati açıktır, bu nedenle işten önce veya sonra gitmeniz gerekirse, bunlar açık olacaktır.

Machine Translated by Google

Spor salonları, egzersiz yapan diğer insanların avantajını sunar ve bu da sizin de egzersiz yapmanız için motive olmanıza yardımcı olabilir. Birçok spor salonunun da kişisel antrenörleri vardır. Bir kişisel antrenörle çalışıyorsanız, size doğru şekilde nasıl hareket edeceğinizi ve egzersiz yapacağınızı öğretmeye ve hedeflerinize ulaşmak için bir egzersiz planı oluşturmanıza yardımcı olabilirler. Hatta birçok spor salonunda yoga stüdyosuna benzer fitness dersleri vardır ve katılım bazen spor salonu üyelik ücretine dahildir.

Spor salonlarında egzersiz yapmaktan hoşlanmayan bazı insanlar var. Bazen bir spor salonu üyeliği iyi bir fikir gibi görünür ve sonra asla kullanılmaz.

Bir spor salonuna gitmek motivasyon ve öz yönetim gerektirir. Ayrıca, bazı insanlar, özellikle de bu insanlardan bazıları çok daha iyi durumdaysa, diğer birçok insanın yanında çalışmayı veya egzersiz yapmayı denemekten rahatsız olurlar. Zinde olmakla ilgili bir rekabet olmasa da, bu yine de zor olabilir.

Spor salonuna gitmek istemeyen biriyseniz, yine de daha yoğun egzersiz sınıfları veya farklı bir atmosfere sahip programlar bulabilirsiniz.

Farklı ağırlıklar, değişen dirençlere sahip streç bantlar, sağlık topları ve kettlebell'ler gibi minimum ekipmanla evde de bir egzersiz rutini geliştirebilirsiniz.

Yedi günlük sifon ve üç günlük takip sırasında, günlük rutininize hafif ila orta dereceli egzersizi dahil etmeniz için teşvik edildiniz. Bu, vücudunuzu aktif tutma ve detoks sürecine yardımcı olma girişimiydi, ancak vücudunuz daha az kalori tüketirken sizi efor noktasının ötesine itmemeliydi.

Bakım yaşam tarzınızın bir parçası olarak kendinize düzenli bir egzersiz rejimi oluşturmaya başladığınızda, programa yavaş yavaş girmek isteyeceksiniz. Düzenli egzersiz konusunda yeniyseniz veya sınırlı deneyiminiz varsa, yavaş başlayın ve kademeli olarak daha zor, daha uzun bir rutine geçin. Deneyimli bir egzersiz yapıyorsanız ancak kızarma sırasında ara verdiyseniz, o zaman yine de rutininize geri dönmek isteyeceksiniz.

Vücudunuz yeni bir varoluş halindedir ve aynı yoğunluk seviyesini kaldırabilmesi için yeniden ayarlanması için zamana ihtiyacı olacaktır.

Egzersiz yaparken akılda tutulması gereken birkaç nokta:

- İçine rahatla

Machine Translated by Google

- Yaralanmayı önlemenin doğru yolunu öğrenin
- Acele etmeyin
- Size ve yaşam tarzınıza uygun süreci veya yöntemi bulun
- zorlama
- Dayanıklılığınızı ve zindeliğinizi kademeli olarak geliştirin
- İyi eğlenceler

MASAJ VE KİŞİSEL BAKIM

Sağlığı korumak için sadece diyet ve egzersizden daha fazlası var. Kişisel bakım, vücudunuzu ve zihninizi sağlıklı tutmanın en az konuşulan yöntemlerinden biridir. Daha çok çalışmaya ve daha üretken olmaya odaklanan bir toplumda, rahatlamak, gençleşmek ve kişisel bakım yapmak için zaman ayırmak gibi kavramlar basitçe bir kenara atılır. Bu talihsiz bir durum ama kendinize, sağlığınıza ve karaciğerinizin sağlığına fayda sağlayabilecek kişisel bakım yöntemlerini öğrenme yeteneğiniz var.

Masaj Bazı

popüler kişisel bakım etkinlikleri arasında masaj ve spa hizmetleri yer alır. Masaj yaptırmak sadece bir masanın üzerine uzanıp ağrıyan kaslarınızı ovuşturmak değildir. Pek çok masaj terapisti, kronik ağrı kaynaklarını ortadan kaldırarak, gerginliği azaltmaya yardımcı olarak ve ağrı ve sertliğe yol açan vücut duruşunu düzelterek vücudu manipüle etmek için çalışır. Bir masaj sırasında, birçok müşteri akşam yemeği için ne yapacaklarını, işte kaç tane e-postaya cevap vermeleri gerektiğini veya benzerlerini düşünmedikleri çok rahat bir durumda bulurlar. Sadece zihinlerini kapatırlar ve iyileştirici bir dokunuş hissinin tadını çıkarırlar.

Toplumumuz, bir şifa yöntemi olarak gevşemenin gücünü büyük ölçüde hafife alıyor. Masaj durumunda, bilinçli zihin dinlenirken ve vücudun kasları, eklemleri ve dokuları bir dış kaynak tarafından manipüle edilirken, vücudun iç işlemlerinin "yetişme" şansı vardır. Karaciğer söz konusu olduğunda, vücudun geri kalanı gevşerken kendini vitese atma şansı vardır. Masaj sırasında kendi işlevselliğini artırabilir.

Vücudun kaslarını ve eklemlerini manipüle ederek, masaj kendi başına oldukça detokslayıcı olabilir. Metabolizmanın çalışmasını sağlayabilir ve gevşeyebilir

Machine Translated by Google

depolanan toksinleri serbest bırakacak, uygun şekilde işlenmelerini ve ortadan kaldırılmalarını sağlayacak kaslar ve dokular. Masaj birçok insan için bir favori haline geldi, birçoğu ayda bir, hatta haftada bir masaj yaptırıyor çünkü ondan çok büyük zihinsel ve fiziksel faydalar elde ediyorlar.

Hatta siz ve eşiniz veya partneriniz için veya belki siz ve bir arkadaşınız veya bir çocuk, kardeş veya ebeveyn ile çift masajı yaptırma seçenekleri de vardır. Çift masajları, siz ve başka biri için hoş ve rahatlatıcı bir atmosfer sağlar ve romantik ilişkilere özel değildir.

Masaj yine de herkes için değil. Ayrıca, düzenli masaj yaptırmak pahalı olabilir. Bununla birlikte, özellikle karaciğer çevresinde biriken durgun enerjiyi serbest bırakmaya yönelik, evde kendi kendinize uygulamayı öğrenebileceğiniz bazı masaj teknikleri vardır. Karaciğeriniz birkaç farklı organa ve vücut sistemine bağlı olduğundan, aslında bir enerji otoyoludur.

Bu kendi kendine masaj tekniği, enerjinin akıcı bir şekilde hareket etmesine ve böylece karaciğerin sağlıklı çalışmasına yardımcı olacaktır.

Karaciğer Enerji Durgunluğu Kendi Kendine Masaj

1. Gözlerinizi sıkıca kapatın, ardından gözlerinizi genişçe açın. 30 tekrar

Machine Translated by Google

zamanlar.

2. Sol elinizde başparmağınız ile işaret parmağınız arasındaki noktayı bulun. Üzerine bastırırsanız etli ve biraz yumuşak olacaktır. Sağ başparmağınız ve işaret parmağınız arasındaki noktayı nazikçe kavrayın ve bu noktaya hafifçe bastırarak hafif, dairesel hareketler yapın. 30 dairesel hareketi tamamlayın.
3. Yukarıdaki adımı sağ elinizle tekrarlayın.
4. Baskın elinizle bir yumruk yapın ve boğazınızın dibinden başlayarak, göğüs kemiğinizin merkezine hafifçe vurmak için parmak boğumlarınızı kullanın. Göğüs kemiğinin dibine ulaştığınızda, en baştan başlayın. Bu işlemi 3o kez tekrarlayın.
5. Avuç içlerinizi karın kaslarınızın üst kısmına yerleştirin ve orta ila hafif bir basınçla kaslarınıza batın ve ellerinizi karnınız boyunca aşağı doğru itin. Fırça darbelerinde, bu hareketi karnınızın ortası ve yan taraflarında tekrarlayın 30

zamanlar.

6. Kaburgalar arasındaki altıncı interkostal bölgede meme ucunun hemen altında bir nokta bulun. Eğer bir kadınsanız, bu nokta sutyeninizin baleninin olduğu yer veya göğüs kıvrımınızın çevresi olacaktır. Kaburgalar arasında hassas bir boşluk olacak. Göğsün her iki tarafındaki o noktaya hafifçe bastırın ve dairesel masaj hareketini 30 kez yapın. İpucu: Noktayı tam olarak bulamıyorsanız, noktayı uyarmak için elinizin düz kenarını kullanarak göğüs veya pektoral kıvrımın altında 30 ileri geri hareket yapın.

7. Karın masajı adımını tekrarlayın (Adım 5).
8. Vücudunuzun göreliliğini ölçmek için elinizi kullanarak, işaret parmağı, orta parmak, yüzük parmağı ve serçe parmak düz ve düz olacak şekilde birlikte. İşaret parmağınızın kenarını diz kapağınızın tabanına yerleştirin ve kaval kemiğinizdeki bir noktaya olan mesafeyi ölçmek için bu dört parmağı kullanın. Kaval kemiğinizin üzerindeki noktayı aldıktan sonra, parmağınızı noktadan kaval kemiğinin dışına doğru takip ederek bacağın dışına doğru ilerleyin. Hassas bir bölüm bulacaksınız.

Machine Translated by Google

aradığınız akupresür noktası. Bu noktaya bir daire içinde 30 kez hafifçe masaj yapın.

9. Diğer bacakta tekrarlayın.
10. Aynı parmak ölçüm tekniğini kullanarak, bacağınızın iç kısmındaki çıkıntılı ayak bileği kemiği. Parmaklarınızla iç bacak boyunca ölçün ve incik kemiği ile baldır kası arasında önemli, hassas bir boşluk bulacaksınız. Bu noktaya 30 kez dairesel masaj hareketi ile nazikçe masaj yapın.
11. Bu adımı diğer bacağınızda tekrarlayın.
12. İşaret parmağınızla ayağınızda birinci ve ikinci parmak kemiklerinizin birleştiği noktayı bulun. Ayağınızın üst kısmına yakın iki parmak arasındaki yumuşak eğimi bulana kadar parmağınızı yavaşça ileri doğru kaydırın. Dairesel bir masaj hareketiyle bu noktaya 30 kez hafifçe masaj yapın.
13. Aynı adımı diğer ayak için de tekrarlayın.

Yapacağınız dairesel akupresür masajının türü, başparmağınızı belirlenen noktalara yerleştirmek ve başparmağınızı noktadan çıkarmadan saat yönünde nazik daireler çizmektir.

SPA HİZMETLERİ

Spa hizmetleri bir başka popüler kişisel bakım uygulamasıdır. Bu sadece güzel bir manikür veya pedikür yaptırmak anlamına gelmez. Spa hizmetleri arasında cilt bakımı; Vücut sarımı; ayak, el ve yüz masajları; ve hatta baş masajları. Canlandırıcı ve eksfoliye edici peelingler de olabilir.

Bu tür hizmetler pahalı olabilir; ancak kullanılan teknikler sadece cildi temizlemek ve saçınızı, cildinizi ve tırnaklarınızı daha estetik hale getirmekten daha faydalı olacak şekilde tasarlanmıştır.
Bazı vücut sargıları ve keseler, vücudun içindeki toksinleri çıkarmak için tasarlanmıştır.

Machine Translated by Google

vücut. Diğerleri metabolizmayı hızlandırmak için tasarlanmıştır.

Bazı kaplıcalar, kilo vermeyi, ağrıyı gidermeyi ve detoksifikasyonu teşvik etmeye yardımcı olmak için farklı sauna programlarına sahip kızılötesi saunalar gibi hizmetlere sahiptir. Saunanın kendisi bunları gerçekleştirmese de vücutta doğru dalga boylarının ayarlanmasına yardımcı olur, böylece egzersiz ve diyet planlarınıza bağlı kaldığınızda, istenen sonucu artırmaya yardımcı olurlar.

Bu nedenle, spa hizmetleri genellikle rahatlamak için bir lüks olarak görülse de, vücut için başka şekillerde oldukça faydalı olabilir. Normal rutininizin bir parçası olarak detoksifikasyon vücut sargısı yapmayı bile düşünebilirsiniz. Tüm vücut yıkama ihtiyacını ortadan kaldırmayacak olsa da, temizlik ve yıkama arasındaki süreyi uzatmaya yardımcı olabilir.

Ayrıca, spa hizmetleri genellikle oldukça rahatlatıcıdır ve doğal enerji seviyelerinizi geri kazanmanıza yardımcı olabilir. Daha da ilginç hale getirmek için, arkadaşlarınızı, ailenizi ve hatta çocuklarınızı spa gününe katılmaya ikna edip edemeyeceğinize bakın. Harika bir sosyal ve bağ kurma etkinliği de olabilir.

FARKINDALIK VE MEDİTASYON

Yukarıdaki kaplıca hizmetleri maliyetli olsa da kendi evinizde uygulayabileceğiniz bazı kişisel bakım yöntemleri bulunmaktadır. Meditasyon ve farkındalık uygulamaları, günlük yaşamınızı, sağlığınızı ve sıhhatinizi iyileştirebilecek çok yararlı iki kişisel bakım programıdır.

Meditasyon ve farkındalık konusunda yeniyseniz, bu kitapta yer alan giriş niteliğindeki meditasyonları yedi günlük floşta size yardımcı olması için kullanın. Rehberli meditasyonlar, meditasyon uygulama talimatları ve dikkatli egzersizler için ipuçları içeren telefon uygulamalarını, YouTube videolarını, CD'leri ve podcast'leri kolayca bulabilirsiniz.

Meditasyon zihin için bir egzersiz olduğundan, tıpkı vücut egzersizinde olduğu gibi, onu da kolaylaştırmanız gerekecek. Başladığınızda, muhtemelen meditasyonu üç ila beş dakikadan fazla sürdüremeyeceksiniz. Bir süre sonra bu süre uzayacaktır. Günlerce sürebilen rehberli ve grup meditasyonları var!

Grup meditasyonları, meditasyon dünyasına girmenin başka bir yoludur çünkü

Machine Translated by Google

deneyimlerinizi bir grupla tartışabilir ve doğrudan bir eğitmenle konuşabilirsiniz.
Meditasyon için günde 10 ila 15 dakika ayırmak, düşünce kalıplarınızı büyük ölçüde geliştirebilir ve fiziksel sağlık ve zindeliğin yanı sıra zihinsel sağlık ve zindeliğe de yol açabilir.

Bu sadece hareketsiz oturmayı, sessiz olmayı ve rahatlamayı öğrenmekle ilgili değil. Meditasyon ve farkındalık uygulamalarının, fiziksel sağlığınız ve karaciğer fonksiyonunuz için faydalar da dahil olmak üzere birçok faydası vardır.

KENDİNE BAKIM HOBİLERİ

Kişisel bakımla ilgili birçok konuşma, ister egzersiz, ister rahatlama veya düşünce kalıplarını değiştirme olsun, bunun bir tür kişisel gelişim olması amaçlandığını ima eder.
Kişisel bakımın özü, kendinize zaman ayırmak ve size enerji veren, işinizden, ailenizden ve yükümlülüklerinizden uzaklaşmanızı ve kendiniz için bir şeyler yapmanın keyfini çıkarmanızı sağlayan etkinliklere katılmaktır.

Belki okumayı seviyorsun ama yıllardır eline yeni bir kitap almamışsın.
Tekrar okumaya başlayın. Günde sadece 10 veya 20 dakika bile olsa, bunu bir alışkanlık haline getirin ve okuma sevginizle yeniden bağlantı kurun.

Video oyunları oynamayı seviyorsanız, video oyunları oynamak için her gün biraz zaman ayırın. Genel olarak, ekran başında çok fazla zaman harcamak istemezsiniz çünkü gözlerinizin ve beyninizin tüm bu mavi ışıktan bir molaya ihtiyacı vardır. Ancak oyun oynamak sizin için bir tutkuysa, bunun için zaman ayırın.

Belki sevdiğiniz bir hobiniz veya tutkunuz yok ama her zaman çizmeyi, örmeyi veya nal atmayı öğrenmek istemişsinizdir. Bu beceri işiniz, eğitiminiz veya günlük yaşam sorumluluklarınız için hiçbir şey yapmasa bile, yeni bir beceri öğrenmek için kendinize zaman tanıyın. Kişisel bakımın amacı kendinize bir mola vermektir.

Bu eylemler ve hobiler özellikle karaciğer sağlığı ile ilgili olmasalar bile, uzun vadeli zihinsel ve fiziksel sağlık ve zindeliğe katkıda bulunurlar. Bu uzun vadeli sağlık ve zindelik, karaciğerinizi de içerir. Bu nedenle, her gün kendinize sevdiğiniz, tutkulu olduğunuz bir aktivite için biraz zaman ve yer ayırın. Sorumluluklarınız tarafından tanımlanmayan bir birey olarak kendinizi besleyin ve besleyin.
Karaciğerin seni sevecek

Machine Translated by Google

onun için!

SAĞLIKLI VE MUTLU BİR KARACİĞERİ SAKLAMAK İÇİN BESLENME İPUÇLARI

Uygun karaciğer sağlığını korumak ve toksin birikimini azaltmak için yedi günlük sifonu aşmış olsanız bile, ne yediğiniz ve vücudunuza ne soktuğunuz konusunda bilinçli olmaya devam etmeniz gerekecek. Aktif olarak detoks yapmıyorsanız, et, yumurta ve süt ürünlerini diyetinize geri getirebilirsiniz.
Yapmamaya karar verebilirsiniz ve diyetinizin geri kalanında sağlıklı seviyelerde protein, mineral, vitamin ve probiyotik aldığınız sürece bu tamamen iyidir.

Yıkamalar arasında, diyetiniz ve vücudunuza neler verildiği hakkında aşağıdaki ipuçlarını göz önünde bulundurmalısınız. Sadece karaciğerinizi ve işlevini desteklemeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda toksin birikiminin çoğunun çevresel etkilerden kaynaklanmasını sağlamaya da yardımcı olurlar.

HİDRASYON

Sıvılar, vücudunuzun sisteminizdeki atıkları temizleme yeteneği için gerekliliklerden biridir. Böbrekler ve üriner sistem atık filtreleridir ve atıkları işlemek için sıvılara ihtiyaç duyarlar. Vücudunuzdaki akan ve hareket eden maddelerin çoğu (örneğin kan, lenf ve safra) bir tür sıvıdır. Bu nedenle, vücudunuza atıkları ortadan kaldırmak için yeterli sıvı sağlamak önemlidir.

Dahası, vücudunuz atıkları işlerken sıvı kaybeder. Vücudunuzun yaklaşık %60'ı sudur, bu nedenle düzenli işlevsellik için sıvı kaybetmeye başladığında, aynı zamanda su kaybetmeye başlar.

Bol su içerek susuz kalmamak vücudunuza iyi hizmet edecektir. Ayrıca karaciğeriniz atıkları işlerken detoks ve yıkama sürecini kolaylaştırarak karaciğerinize ek destek sağlayacaktır.

KAFEİN

Kafein, dünyada en çok kullanılan ilaçlardan biridir. Evet, teknik olarak bir ilaçtır. Ancak bu açıdan kimse düşünmüyor. Kahve ve çay içecekleri ise

Machine Translated by Google

günlük hayatın ve toplumun o kadar normal bir parçası ki, birçok insan birden fazla kafein takviyesi olmadan günlerini tamamlayamıyor.

Yakalama-22, enerji artışı için kafeine güvenmenin vücudun kendi enerji kaynaklarına güvenme yeteneğini bozmasıdır. Bu nedenle, özellikle yeterli kafein yoksa, tüm vücut ve vücut süreçleri daha yavaş hale gelir. Bu, sifon sırasında kafeini diyetten çıkarmanın bu kadar önemli olmasının nedenlerinden biridir.

Aktif olarak sifon çekmediğinizde, yine de kafein tüketiminizi azaltmayı düşünmelisiniz. Susuz kalmayı azaltmak açısından, kahve ve çay alımınızı günde iki, en fazla üç fincanla sınırlamak iyi bir fikirdir.

Ayrıca, kafeinin inanılmaz derecede uzun bir yarı ömrü vardır, yani vücutta uzun süre kalır. Uyku uzmanları, kafeinin doğal uyku düzenini bozmaması için saat 11:00'den sonra kafeinli içecek içilmemesini öneriyor.

Uyku, uygun karaciğer sağlığı için başka bir hayati işlevdir. Aslında, mutsuz bir karaciğerin belirtilerinden biri de uyku tutarsızlıklarıdır. Uykunuza yardımcı olarak ve kafein alımınızı sınırlayarak karaciğerinize yardımcı olun.

Vücudunuza doğal enerji seviyelerinizde çalışmayı öğretmek, uygulayabileceğiniz en sağlıklı yaklaşımdır. Bazen sabahları kendinizi toparlamak ve berrak bir zihinle işe gitmek zor olabilir. Bu nedenle kafein çok sevilen bir maddedir. Alışkanlığı bırakıp vücudunuzun normal, doğal, biyolojik ritmine sadık kalabilirseniz, zamanla ne kadar iyi hissettiğinize şaşıracaksınız!

ALKOLDEN KAÇININ

Alkol, karaciğer için en zehirli maddelerden biridir. Alkolik olarak kabul edilmeyen kişiler tarafından bile oldukça suistimal edilen, sosyal olarak kabul edilebilir başka bir uyuşturucudur. Her türlü aşırı alkol karaciğeri zorlayacaktır.

Genel olarak konuşursak, kadınların günde bir alkollü içki içmesi ve erkeklerin günde iki alkollü içki içmesi güvenli kabul edilir. Şimdi bu

Machine Translated by Google

kendinize içebileceğiniz en büyük kadehi koyup buna tek içki diyeceğiniz anlamına gelmez.

Diyet yönergelerine göre, 80 dayanıklı likör için porsiyon boyutu 1,5 ons'tur. Tek bir porsiyon bira 12 ons ve tek bir şarap porsiyonu beş ons. Bunun anlamı, iki birayı büyük bir bardağa dökmek yine de iki içki olarak sayılır. Aynı zamanda, bir bardakta çift shot viski içmenin yine de iki içki olarak sayıldığı anlamına gelir.

Bu oranların belirli bir süre boyunca ortalamasının alınmasının amaçlanmadığını belirtmekte fayda var. Diyelim ki her cumartesi gecesi yedi bira içiyorsunuz, ancak haftanın geri kalanında hiç alkol içmiyorsunuz. Bu, o geceki alkol tüketimini dengelemez. Kısa bir süre içinde o yedi birayla karaciğerine hâlâ aşırı yük bindirdin.

Alkol içmek düzenli, sosyal bir aktivite haline geldi. Arkadaşlarla bir bara gitmek, barları gezmek ve aile barbeküsünde bira ve şarap içmek normal kabul edilir. Karaciğerinize ve uzun vadeli sağlığınıza dikkat etme konusunda ciddiyseniz, mümkün olduğunca alkolden kaçının. Neyin "güvenli" alkol tüketimi olarak kabul edildiğinin bilincinde olun ve aşırı içki içmek gibi alışkanlıklardan kaçının.

SAĞLIKSIZ YAĞLARI, İŞLENMİŞ GIDALARI VE RAFİNE ŞEKERLERİ AZALTIN

Marketler sağlıksız yağlar, rafine şekerler ve işlenmiş gıdalarla dolu yiyeceklerle doludur. Aslında, kraker, cips ve et gibi ticari olarak satılan çoğu üründe bu sağlıksız katkı maddelerinin çoğu bulunur. Dezavantajı, çok fazla sağlıksız yağ ve rafine şeker tüketmenin yağlı karaciğer hastalığına yol açabilmesidir. Bu, karaciğer yağ birikmesiyle tıkandığında ve artık bir filtre görevi göremediğinde ortaya çıkar.

Daha yağsız et kesimlerine yapışmayı ve pişirmeden önce yağlı kırpıntıları kesmeyi deneyin. Etin kendisi mutlaka sağlıksız değildir, ancak aşırı yağ zamanla sorunlara neden olabilir. Otla beslenen, serbest gezinen ve antibiyotik içermeyen etleri de yemeyi düşünebilirsiniz.

İşlenmiş gıdalar genellikle "önceden hazırlanmış" olarak gelen ürünler olarak sınıflandırılır. Krakerler, cipsler, kutuda makarna peynirleri, tortillalar ve şarküteri ürünleri buna örnektir.

Machine Translated by Google

işlenmiş gıdalar. Koruyucular içerirler ve gıda işleme sırasında besin değerlerinin çoğu sıyrılır. İşlenmiş gıdalar, raf ömürlerini uzatmak için gizli şekerler ve yüksek düzeyde koruyucular içerir.

Koruyucular, vücudun, yediği şeyin gıda veya besleyici olmadığını düşünmesi için kafasını karıştırabilir. Böylece gıdalar atık olarak işlenir. Vücudunuz uygun besinleri alamıyor ve her yemek yediğinizde karaciğeriniz ve filtrasyon sisteminiz fazla mesai yapıyor. Bu gizli şekerler de zamanla toksik bir şekilde birikir.

Meyve bile daha yüksek konsantrasyonlarda doğal şekere sahiptir. Meyve alımı günde iki veya üç parça ile sınırlandırılmalı ve rafine veya ilave şeker içeren diğer her şeyi sınırlamaya veya kesmeye çalışmalısınız. Örneğin, mağazadan satın alınan fıstık ezmesine, doymuş ve trans yağlara dönüşen bazı sağlıksız bitkisel yağların yanı sıra şeker eklenir. Fıstık ezmesinin sadece fıstık olduğunu düşünürsünüz, ancak gıda işleme dünyası bu şekilde çalışmaz.

Organik, tamamen doğal ve çiğ gıdalar daha yaygın ve daha uygun fiyatlı hale geliyor. Organik ve tamamen doğal beslenmek gibi aşırı uçlara gitmenize gerek yokken, doğal ve organik pazarlardan, semt pazarlarından ve evinizdeki “tamamen doğal” gıda reyonlarından daha sağlıklı, daha az işlenmiş gıdalar alabilirsiniz.
Bakkal.

Dışarıda yemek yemek, özellikle fast food yiyorsanız, kendinizi birçok sağlıksız yağa, şekere ve işlenmiş gıdaya maruz bırakmanın başka bir potansiyel yoludur.
Bazen dışarıda yemek yemek daha uygundur ya da canınız biraz yağlı patates kızartması istiyor olabilir. Bununla ilgili bir sorun yok, ancak ne sıklıkla dışarıda yediğinize dikkat edin. Moderasyon, toksinlerin sisteminizde birikmesini önlemenin anahtarıdır. "Dışarda yemek yemeniz" arasında vücudunuzun dinlenmesine izin verin ve tekrar dışarıda yemeden önce karaciğerinize temizlenmesi için bolca zaman tanıyın. Mümkünse, dışarıda yemeyi haftada bir veya iki kez sınırlayın.

Bu kitaptaki tariflerin hepsi çiğ, tam gıda içeriklerinden yapılmıştır. Öğünlerinizin çoğunu bu şekilde yapma alışkanlığı edinirseniz, gizli şekerleri, sağlıksız yağları ve koruyucuları çoktan azaltmış olursunuz. Bu kitabın son bölümünde, mutfağınızı faydalı olacak yiyecekler, atıştırmalıklar ve öğünlerle doldurmaya başlamanıza yardımcı olacak pek çok ek tarif fikri olacak.

Machine Translated by Google

karaciğerinize ve toksin birikimini azaltmaya yardımcı olur.

PARASETAMOLDEN KAÇININ

Parasetamol, bazı insanların her gün kullandığı yaygın bir ağrı kesicidir. Karaciğer, ilaçları işlemek ve filtrelemek için birincil organdır. Tüm ilaçlar ve ilaçlar doğrudan karaciğere zarar vermez. Ancak parasetamol karaciğeri vuran bir ilaçtır. Uzun süreli alınırsa karaciğer hasarına neden olabilir.

Genel bir kural olarak, arka arkaya üç günden fazla olmamak üzere günde dört gramdan (yaklaşık sekiz tablet veya kapsül) fazla almamak güvenli kabul edilir. Daha fazla doz veya uzun süreli kullanım gerektirecek kadar ağrı yaşıyorsanız, alternatifler hakkında doktorunuza danışın. Uzun süreli ilaç kullanımı her zaman vücuda ve karaciğere zarar verecek olsa da, bu özel ilacın işlenmesi karaciğer için zordur. Yapabildiğiniz zaman bundan kaçının veya doktorunuzdan alternatifler isteyin.

Machine Translated by Google

KARACİĞER TEMİZLEME PROGRAMIYLA KİLO VEREBİLİR MİYİM?

Karaciğer detoks programları hakkında sorulan en popüler sorulardan biri de, bu programlar kişinin kilo vermesine yardımcı olur mu? Kilo kaybı, herkesin karaciğer detoksu gibi bir program yapmayı düşünmesinin en yaygın nedenlerinden biridir. Doğrudur bir çoğu insanlar kilo almak için mücadele etmeden kilo vermek için mücadele ediyor. Şu da doğrudur ki bir karaciğer detoks programı kilo kaybına yardımcı olabilir.

Vücut için doğal bir filtre olarak, karaciğerin vücutta yağ dokusu veya yağ dokusu şeklinde birikebilecek fazla atığı ortadan kaldırmaya yardımcı olabileceği mantıklıdır. Programımız karaciğer fonksiyonunu iyileştirme ve vücuttaki toksinleri azaltmanın yanı sıra hareket ve egzersize önem verdiği için kilo vermenize yardımcı olabilir. Önemli olan, kilo vermenin nasıl gerçekleştiğini anlamanız gerektiğidir. Bu bilgilerle, bir karaciğer detoks programının neden kilo vermeye yardımcı olabileceğini ve kilo verme hedeflerinize ulaşmak için bunu kendi yararınıza nasıl kullanacağınızı daha iyi anlayabilirsiniz.

Karaciğer detoksu ve kilo verme konusuna fazla girmeden önce, kilo vermeyle ilgili bazı yaygın yanılgılara bir göz atalım ve bunların neden yanlış kanılar olduğunu görelim.

KİLO KAYBI MİTLERİNİ ÇÖKMEK

Machine Translated by Google

KİLO KAYBI MİTLERİNİ ÇÖKMEK

Günümüzde kilo verme ve diyet hakkında güvenilir bilgi bulmak zordur. Herkesin yeni bir kilo verme hapı, yeni "kanıtlanmış" bir diyeti veya sadece birkaç gün içinde kilo vermenin devrim niteliğinde bir yolu vardır. Ortalıkta uçuşan bu kadar çok bilgi ve bu kadar çok tavsiye varken, neyin doğru neyin işe yaradığını nasıl belirleyebilirsiniz?

Temellere dönersek, kilo vermeye diyet açısından bakarsak ve bunu bilimsel gerçeklere ayırırsak, bazı mitleri ortadan kaldırabiliriz.

KALORİ

Kilo vermeyle ilgili en yaygın yanılgılardan biri, kalori saymakla ilgilidir. Bu efsane, kilo verme programlarına ve rejimlerine diğer tüm modern, yeni çıkmış diyetlerden daha fazla zarar verdi.

Şimdi, bir kalori sadece bir enerji ölçümüdür. Her kalori 4.184 Joule enerji içerir. Bu enerji, vücudun karmaşık bir biyokimyasal makine gibi çalışmasını sağlayan şeydir.

Teknik olarak vücut, biyokimyasal süreçleri tamamlayan ve kalorileri tüketen bir makineden, deyim yerindeyse bir süper bilgisayardan başka bir şey değildir. Her göz kırptığınızda, kolunuzu kaldırdığınızda, konuştuğunuzda, bir düşünce oluşturduğunuzda veya bir duygu ifade ettiğinizde, vücudunuz istenen sonuca ulaşmak için enerjiyi harekete veya kimyasal süreçlere dönüştürüyor. Vücut sadece kendi enerjisini üretmiyor. Bir ışığın yanması için bir elektrik kaynağına ya da bir bilgisayarın prize takmak için bir pile ya da kabloya ihtiyacı olduğu gibi, vücudun da bir enerji kaynağına ihtiyacı vardır.

İnsan vücudu için bu enerji kaloridir. Kalori, yediğimiz yiyeceklerden ve içtiğimiz içeceklerden gelir. Bu temelde, vücut kendi kendini düzenleyebilmeli gibi görünüyor. Kaloriler azaldığında aç hissetmek, ardından kaloriler dolduğunda tok hissetmek. Kaloriler yandıkça, o açlık hissi, neredeyse bir arabanın benzin deposu gibi geri gelir. Depo azaldığında, doldurursunuz. Daha sonra

Machine Translated by Google

yakıt yanana ve deponun yeniden doldurulması gerekene kadar sorunsuz çalışır. Arabanız asla "aşırı" benzinle dolu değildir. O halde vücut nasıl "aşırı" kalori alarak kilo alımına yol açar?

Bir yerde, 100 kalorilik ıspanağın 100 kalorilik Oreo kurabiyesine eşit olduğu fikri var. Kalori miktarı aynı olsa da bu besinlerin vücutta işlenme şekli aynı değildir. Farklı şeker türleri vücut tarafından farklı şekillerde metabolize edilir. Bazı şekerler enerjiye dönüştürülürken bazıları yetersiz işlenerek kalorili enerjinin fazla ısı olarak kaybolmasına neden olabilir.

Yediğiniz farklı yiyecek türleri, vücudunuzun açlık hissini etkileyebilir. Beyin ve endokrin sistem, açlığı ve yeme alışkanlıklarını kontrol eden hormonlar üretir. Açlık hormonunun üretimini uyaran mikro besinler içeren yiyecekler yerseniz, vücudunuzun bir gün içinde ihtiyaç duyduğundan daha fazla kalori tüketmiş olsanız bile vücudunuz aç hissedecek ve sizi daha fazla yemeye teşvik edecektir.

Genel olarak konuşursak, kadınların günde 1.600 ila 2.400 kalori tüketmesi sağlıklı kabul edilir. Yetişkin erkekler için sağlıklı kalori alımı 2.000 ila 3.000 arasındadır. Bu sayılar, kilo vermenin bir yolu olarak “kalori sayma” kavramının devreye girdiği yerdir.

Ne yazık ki, sadece kalori saymaktan daha karmaşıktır. Yukarıda tartışıldığı gibi, farklı yiyecekler vücutta farklı şekilde işlenmekle kalmaz, aynı zamanda farklı vücutlar farklı kalorili beslenme gerektirir. Örneğin, günde beş mil koşuyorsanız ve yetişkin bir kadınsanız, günde daha fazla kalori tüketebilirsiniz. Böylesine aktif bir yaşam tarzını sürdürmek ve kas yapınızı yeterli tutmak, böylece kendinizi incitmemek veya yetersiz beslenmeyle mücadele etmek zorunda kalmamak için, yakılan bu büyük miktarlarda kaloriyi yenilemeniz gerekir.

Öte yandan, haftada 60 saat masa başında çalışıyorsanız ve yaptığınız en fazla egzersiz arabanızla ofisinize veya evinize gidip gelmekse, günde minimum kalorinin dışında çok fazla kalori yakmanız pek olası değildir. Kalori yakmak için hareket.

Egzersiz, kalori söz konusu olduğunda dikkate alınması gereken tek faktördür. Daha ağır olan bir kişi, bir mil koşan bir kişiden daha fazla kalori yakabilir.

Machine Translated by Google

daha az kilolu olan birey. Bu nedenle, kendi içinde ağırlık, ne kadar aktif olduğunuza bağlı olarak kaç kalori yakıldığı konusunda da bir değerlendirmedir.

Kalori yakmanın arkasındaki bir diğer faktör de genetiktir. Vücudunuzun tüketilen kalorileri yakmaya ayak uydurup uyduramayacağına katkıda bulunacak bazı genetik yatkınlıklar vardır.

Metabolik yollar, farklı gıdaların nasıl işlendiği, egzersiz düzeyi ve mevcut ağırlık göz önüne alındığında, kalorilerin işlenip yakılmasının birçok yolu olduğunu görebilirsiniz. Bu, tabiri caizse, tüm kalorilerin eşit yaratılmadığı anlamına gelir. Bu nedenle, sadece kalori saymak kilo vermek için yeterli olmayacaktır.

Kalori ve kalori sayma ile ilgili bir diğer önemli not. Bu sadece yediğiniz şeker türleri ve yiyeceklerle ilgili değil. Aynı zamanda bu yiyeceklerin içinde ne olduğu ile de ilgilidir. Örneğin, yüksek oranda işlenmiş gıdalar ve koruyucu içeren gıdalar vücudun sindirimi ve besinlere dönüşmesi için çok daha zordur. Bu genellikle içerik maddelerinin ve bileşiklerin vücut tarafından doğal olarak "gıda" veya "besin" olarak tanınmamasının bir sonucudur. Sonuç olarak, koruyucu-ağır gıdalar kilo alımına yol açan başka sorunlara neden olabilir.

İşlenmesi ve sindirilmesi daha uzun süren yiyecekler, besinler işlenmediği ve emilmediği için vücudun daha aç hissetmesine neden olabilir. Sindirim sistemi neyi parçalamaya çalıştığı konusunda kafası karıştığı için daha fazla yemeye başlayabilirsiniz. Ek olarak, sindirim sistemi bazı koruyucu-ağır gıdaları nasıl işleyeceğini bilmiyorsa, o zaman gıdaları besinlere ve kalorik enerjiye dönüştürmek yerine, atık olarak işlenebilirler. Büyük miktarlarda gıda atık olarak işleniyorsa, karaciğer ve diğer filtrasyon sistemleri yedeklenebilir ve bu atık vücut yağı olarak birikebilir. Bu aynı zamanda, kalorileri dini olarak sayıyor olabileceğiniz anlamına gelir, ancak hala abur cubur ve yüksek oranda işlenmiş yiyecekler yiyorsanız, kilo vermede bir gelişme görmezsiniz.

Bu sistem bir kez yedeklendiğinde, düzenli olarak aynı kalite ve miktarda gıda tüketiliyorsa onu yakalayamaz. Sadece soruna katkıda bulunur.
Açlığa ve vücudun bir makine olmasına geri dönersek, vücutta fazla kilo birikmeye başladığında, vücut daha az enerji verimli bir makine haline gelir. Bunun anlamı, makineyi çalıştırmak için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyulmasıdır.

Machine Translated by Google

Şunu bir düşünün: Dondurma, kurabiye veya kek gibi 500 kalorilik bir yiyecek yemek çok kolay olabilir. Bunlar yüksek kalorili yiyeceklerdir. 500 kalorilik ıspanak, havuç veya muz yemeye çalışmak çok daha zor hale gelir. Bu, farklı yiyeceklerin kilo verme sürecini nasıl etkilediğinin harika bir örneğidir. 500 kalorilik kek yemek kolaydır ve muhtemelen tok hissetmenize neden olmaz. Aksine, kendinizi 500 kalorilik havuç yemeye zorlamanız gerekebilir ve bitiremeyecek kadar tok olursunuz.

Vücuda gelince, aşırı vücut ağırlığına sahip kişiler daha büyük porsiyonlar yemeye veya daha sık aç hissetmeye eğilimlidir. Bunun nedeni, vücudun daha büyük kütlesini korumak için daha fazla enerjiye ihtiyaç duymasıdır. Bu, kilo vermenin zor olabilmesinin bir başka nedenidir çünkü daha fazla yeme dürtüsü kilo almanın bir sonucudur ve aynı zamanda kilo vermeyi de engeller.

EGZERSİZ YAPMAK

Kilo vermeyle ilgili bir başka efsane de diyetin yeterli olduğudur. Düşük kalorili, düşük karbonhidratlı, ilave şekersiz ve karbonhidrat saymanın kilo vermeye nasıl yardımcı olabileceği konusunda bilime giren pek çok cazip fikrin reklamını yapan pek çok diyet programı var. Ne yazık ki, bu programların çoğu büyük bir kusuru örtbas ediyor. Tek başına diyet yeterli değildir.

Kilo vermek söz konusu olduğunda anlamanız gereken tek gerçek denklem, sürekli olarak yediğinizden daha fazla kalori yakarsanız, kilo vereceksinizdir.
Daha az yiyip daha fazla yaktığınızda, vücudunuz daha az tüketilen kaloriyi telafi etmek için yağ dokusu ve vücut yağı şeklindeki fazla depoları yakmaya başlar.

Beslenme ihtiyaçlarınızı karşılamaya devam etmek (yeme bozukluklarına yol açabilecek sağlıksız beslenme alışkanlıklarına girmemek) ve aynı zamanda kilo vermeye başlamak için yeterli kalori yakmak için egzersiz miktarınızı artırın.

Egzersiz terimi genellikle uzun egzersizler, aşırı terleme ve spor salonunda ağırlık kaldırma damgasıyla birlikte gelir. Yine de egzersizin güzelliği, hareketin aslında egzersiz olmasıdır. Kilo vermeye kararlıysanız, daha sıkı egzersiz planlarına bakmanız gerekebilir. Bununla birlikte, kaybetmek istediğiniz miktara bağlı olarak veya sadece kilonuzu korumak istiyorsanız,

Machine Translated by Google

tüm dokuz yarda gitmenize gerek yok.

Daha sağlıklı beslenme ve karaciğer detoksu ile birleştirildiğinde kilo verme sürecine yardımcı olabilecek çok sayıda hafif ve orta düzeyde egzersiz seçeneği vardır. Egzersiz, kalori yakmaktan daha fazlasıdır. Egzersiz metabolizmanızı uyarır. Bu, sindirim sisteminizin daha verimli çalıştığı anlamına gelir. Ayrıca yağ yakımını engelleyebilecek toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olur.

Karaciğer detoksu ve yedi günlük sifonun vücudunuzu kilo vermeye başlaması için hazırlasa da, bunun sürecin sadece bir adımı olduğunu kabul etmek önemlidir. Bu nedenle yedi günlük arınma programımız hafif egzersiz içerir. Sadece sifon sırasında kilo vermeyi başlatmakla kalmayacak, aynı zamanda hafif ve orta şiddette egzersiz rutinine girmenize de yardımcı olacaktır.

Amacımız, karaciğeriniz, uzun vadeli sağlık ve kilo verme hedeflerinizle ilgili başarı için ihtiyacınız olan şeyi size vermektir. Bu nedenle, tüm bir bölümü karaciğer detoks programı yoluyla kilo vermeye ayırdık.

Egzersizin fark edebileceğiniz başka bir yönü de, eğer aktif olarak kilo veriyorsanız, egzersiz yaptığınız süreyi veya yoğunluğu sürekli olarak artırmanız gerekebileceğidir. Kilo verdikçe, vücudunuz daha fazla kalori yakmak için daha fazla egzersize ihtiyaç duyacaktır. Bir hedef ağırlığa ulaştığınızda, arzunuz buysa, orta veya hafif egzersizle bu ağırlığı korumaya geri dönebilirsiniz.

Egzersiz ve kilo verme hakkındaki efsane, kilo vermenin gerekli olmadığıdır. Doğrusu, egzersiz kilo kaybı için inanılmaz derecede gereklidir. Hem egzersiz hem de diyet, kilo vermede ve kiloyu korumada önemli rol oynar. Bunun anlamı, diyet ve egzersizi dengelemektir.

Kilo vermeyle ilgili dikkate alınması gereken bir not, egzersiz yaparken bazen vücut kütlesini ve yağ dokusunu kaybedebileceğiniz, ancak ağırlıkta büyük bir düşüş görmeyebileceğinizdir. Bunun olmasının sebeplerinden biri kas dokusunun yağ dokusundan daha yoğun olmasıdır. Yağ dokusunu kaybedip kas kütlesi kazandıkça, ödün verme, ağırlıkta büyük bir düşüşe eşit olmayabilir. Bu fenomeni yaşıyorsanız, yağ dokusuyla gözle görülür şekilde delik deşik olmuş bölgelerde kas tonusu gelişiminin yanı sıra küçülen vücut kütlesini izlemeyi düşünün.

Machine Translated by Google

Tüm öfke olan en yaygın kilo verme diyetlerinden bazıları, yüksek proteinli diyetler, düşük yağlı diyetler ve düşük karbonhidratlı diyetleri içerir. Bu diyetlerin her birinin, başarılı olarak ilan edilmelerinin farklı nedenleri vardır.

Yüksek proteinli diyete bakıldığında, genellikle vücudun metabolizmasını arttırdığı ilan edilir. Bu, protein diyetinin efsanesidir. Dürüst olmak gerekirse, yüksek proteinli diyetin işe yaramasının nedeni, iştahı azaltmasıdır. Protein, en doyurucu olarak kabul edilen bir dolgu mikro besin maddesidir. Protein alımınızı artırdığınızda daha az aç hissedersiniz; böylece gün boyunca daha az kalori tüketirsiniz.

Yüksek proteinli bir diyetin avantajlarından biri, kalori saymadan kilo vermeyi içerir. Protein alımınızı artırarak, otomatik pilota yağ kaybı koyuyorsunuz. Araştırmalar, protein tüketimini günlük kalorilerinin %30'una çıkaran kişilerin bilinçsizce günde 400'den fazla kalori daha az yemeye başladıklarını ve 12 haftada 11 pound kadar kaybettiklerini göstermiştir (Gunnars, 2018, para 35).

Protein, vücudun onu metabolize etmek için daha fazla enerji kullanmasını gerektirir. Bu nedenle, yüksek proteinli diyetler sadece vücutta işlenmek için daha fazla kalori kullandıkları için yağ yakarlar.

Neredeyse 20 yıldır, düşük karbonhidratlı ve az yağlı diyetler arasında tutarsızlıklar var. Nitelikli, düşük karbonhidratlı diyetlere inmek, düşük yağlı bir diyete göre daha düşük kalori alımına yol açar. Düşük karbonhidratlı diyetlerin, düşük yağlı diyetlere göre kilo kaybını iki ila üç kat daha fazla artırabildiği tutarlı testlerle ortaya çıkmıştır (Gunnars, 2018, para 48).

Genel bir kural olarak, düşük karbonhidratlı diyetler genel iştahı azaltır. Yüksek proteinli diyette olduğu gibi, iştah azalması kalori alımının azalmasına yol açar. Az yağlı diyet aynı faydaya sahip değildir. Düşük karbonhidratlı diyetler ayrıca su ağırlığını düşürme ve vücuttaki şişkinliği azaltma eğilimindedir. Bu da kilo vermede gözle görülür bir farka yol açar.

Düşük karbonhidratlı bir diyet yemek genellikle daha yüksek protein tüketimi ile sonuçlanır. Bu nedenle, yüksek proteinli diyetin faydaları, düşük karbonhidratlı diyetle birlikte çalışır.

Machine Translated by Google

faydalar.

Kaloriler, egzersiz ve orada bulunan farklı kilo verme diyetleri hakkında herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, umarız bu sorular yanıtlanmıştır. Yukarıdaki bilgileri kullanarak, bir sonraki bölümde karaciğer detoks programımızın kilo vermeye nasıl yardımcı olduğu tartışılacaktır.

KARACİĞER DETOKS PROGRAMI KİLO VERMEK İÇİN NASIL YARDIMCI OLACAK?

Yukarıdaki bilgiler göz önüne alındığında, yedi günlük karaciğer yıkamanın bileşenlerinden biri de düşük kalorili bir diyete bağlı kalmaktır. Oruç bir bileşen olduğu için kalori alımınız daha düşük olmakla kalmaz, aynı zamanda yediğiniz yiyecekler de tamamen çiğ yiyeceklerdir. Bu, çok işlenmedikleri ve koruyucuların yüksek olmadığı anlamına gelir.

Bu birleştirilmiş nitelikler, vücudunuzun onları sindirmede ve ayrıca onları besin ve enerjiye dönüştürmede daha kolay olacağı anlamına gelir. Yanlış sindirilmiş gıdalardan kalan toksinler olarak sisteminizde daha az yağ, şeker ve işlenmiş kimyasal birikecektir.

Ek olarak, sifonun düşük kalorili doğasıyla birlikte bir oruç planı, vücudunuzdaki su ağırlığını azaltmaya yardımcı olacaktır. Herhangi bir ek şişkinlik veya fazla su kullanılacak ve ortadan kaldırılacaktır. Oldukça fazla sayıda birey, neredeyse sürekli bir şişkinlik durumunda yaşar. Bu genellikle işlenmiş tahılların ve süt ürünlerinin aşırı tüketiminden kaynaklanır. Fazla suyu artıran ve vücudu tutmaya teşvik eden yiyecekler vardır.

Yedi günlük karaciğer detoksunu uygulayarak, su ağırlığını büyük ölçüde azaltırsınız, bu da gözle görülür kilo kaybına neden olabilir. Bu su ağırlığını ortadan kaldırmak iyidir ve sonuç olarak kendinizi daha hafif hissedebilir, daha fazla enerjiye sahip olabilir ve fiziksel olarak daha zinde hissedebilirsiniz.

Halsiz bir karaciğerin belirtilerinden biri beklenmedik kilo alımıdır. Karaciğer ayrıca gıda yoluyla tüketilen kötü yağlarla tıkanabilir. Bu nedenle yağları vücuttan düzgün şekilde filtreleyemez. Bu beklenmedik kilo alımına yol açar. Bir karaciğer detoksunu tamamlayarak, vücudunuzu toksinlerden ve bu yağ birikintilerinden arındırırsınız.
Bu, karaciğerinize tekrar tam hızda çalışmaya başlama şansı verir.

Karaciğer tam hızda çalışırken dengenin korunmasına yardımcı olabilir

Machine Translated by Google

kalori işleme ve kilo alımı arasında. Ayrıca, sindirim sistemini, parçalanma sürecinde gıdaları hareket ettirmeye devam ettirmek için destekler ve daha az sağlıklı gıdalardan gelen atıkları filtrelemeye yardımcı olabilir.

Uzun vadeli karaciğer sağlığı için bakım yönergelerini izleyerek, vücudunuzda karaciğerinizin temizlemeler arasında istenen ağırlığı daha iyi korumasını sağlayan sağlıklı bir sistem kurarsınız. Bundan daha fazlası, sağlıklı bir karaciğer beklenmedik kilo alımını önleyecektir. Bunun sağlıksız bir karaciğerin işareti olduğuna göre, sağlıklı bir karaciğer için bunun tersinin geçerli olması mantıklıdır.

Bir diyet planının önemli kilo kaybını teşvik etmek için yeterli olmadığını akılda tutarak, iyi bir detoks programının kilo kaybını ve kilo yönetimini en üst düzeye çıkarabilmesi için bir egzersiz rutinini teşvik ettiğini unutmayın.

DETOX PROGRAMLARI FİZİKSEL HAREKET İYİLEŞTİRME VE FİZİKSEL YARDIM
KUVVET

Biyokimyasal bir makine olarak vücut, çalışması için belirli bir miktarda yağlamaya ihtiyaç duyar. Yağa ihtiyacı olan bir motor veya dönmeye devam etmesi için greslenmesi gereken dişliler düşünün. Vücutta gerekli sıvıları vücuda pompalayacak kalp gibi bir organı olmayan bazı sistemler vardır. Lenfatik sistem böyle bir sistemdir. Lenf ayrıca sağlıklı bir bağışıklık sistemine katkıda bulunur ve atıkların ortadan kaldırılmasına yardımcı olur.

Vücut toksinlerle dolduğunda halsizleşir. Bu uyuşukluk eklem sertliği olarak da kendini gösterebilir. Sodyum birikir, yağ birikir ve karaciğer düzgün çalışmadığında veya yavaş ve bloke olduğunda şişkinlik ve şişme meydana gelebilir. Bu birikmeler halsizlik ve uyuşukluk ile sonuçlanır.

Bu birikmeler ayrıca genel olarak berbat bir duyguya neden olabilir. Kendinizi bu kadar halsiz ve uyuşuk hissettiğinizde, egzersiz yapmak için enerjiye veya motivasyona sahip olmanız zordur. Vücuttaki toksinler, hareket güçlüğü de dahil olmak üzere birçok farklı soruna neden olabilir.

Bir detoks programı vücuttaki toksin birikimini ortadan kaldırdığı için, yürüyüşe, koşuya veya spor salonuna gidip daha iyi hareket edebilmeniz için enerji rezervlerinizi de artırır.

Yıkamalar ve detokslar ayrıca güç ve kas tonusunu iyileştirmeye yardımcı olur. Senin gibi

Machine Translated by Google

detoks, yağ dokusunu kaybedersiniz. Vücudunuz daha ince ve daha enerjik hale gelir. Daha fazla egzersiz yapmaya başladığınızda, zayıf vücudunuz güç ve kasları daha hızlı oluşturacaktır. Fiziksel şekliniz ne kadar iyileşirse, istediğiniz kiloyu korumanız o kadar kolay olacaktır.

Machine Translated by Google

Bonus Bölüm: Tüm Aile İçin Sağlıklı Tarifler Bu bölümde, yedi günlük floş ve üç günlük gençleştirme yemek planlarında atıfta bulunulan tüm içecekler, yemekler ve atıştırmalıklar için tarifler bulacaksınız. Oynamanız ve başlamak için yeterli seçeneğe sahip olmanız için o bölümde bahsedilmeyen ek tarifler olacak.

Ayrıca, o bölümde tartışılan rehberli meditasyonlar için talimatları da bulacaksınız. Yapabiliyorsanız, karaciğer detokslarınız arasında bile meditasyon ve farkındalığı düzenli bir uygulama haline getirmeye başlayın. Genel sağlığınızı ve zindeliğinizi büyük ölçüde etkileyebilir ve vücudun enerji kanallarını açık tutabilir. Karaciğer fonksiyonu için kendi kendine masaj tekniği, düzenli meditasyonla güçlendirilebilir.

Detoks İçecek Tarifleri

Limon

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 20 dk

Machine Translated by Google

Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- 5 bütün limon
- ½ su bardağı
- bal 3 demet nane
- Kırık buz

Talimatlar :

1. Limonların kabuklarını ve çekirdeklerini çıkarın. Onları dörde bölün.
2. Nane yapraklarını saplarından ayırın.
3. Çeyrek limonu, nane yapraklarını, balı ve kırılmış buzu bir karıştırıcıya koyun. İyice karışana kadar birlikte blitz yapın. Kalın, donmuş bir içecek yapmak için gerektiği kadar kırılmış buz ekleyin.
4. Arzuya göre taze nane yaprakları ve yuvarlak limon dilimleri ile süsleyin.
5. Soğutulmuş olarak için.

Salatalık-Nane Detoksu

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 20 dk

Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- 10 nane yaprağı
- 1 salatalık
- Garnitür için limon halkaları ve ilave nane yaprakları (isteğe bağlı)
- Buz küpleri
- Buzlu su
- 2 yemek kaşığı limon suyu

Machine Translated by Google

Talimatlar :

1. Salatalığınızı soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın.
2. Salatalık parçalarını, bir bardak buzlu suyu ve nane yapraklarını blenderınıza atın.

3. Bu malzemeleri karıştırın ve ardından posayı süzün.
4. İstenirse eşit bir karışım elde etmek için karıştırıcıyı kullanarak limon suyunu ilave edin. Eğer gerekirse biraz daha su ile seyreltin.
5. Buzun üzerine dökün ve limon halkaları ve nane yapraklarıyla süsleyin.
6. Soğutulmuş olarak için.

Nar ve Pancar Suyu

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 15 dk
Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- ½ su bardağı doğranmış
- pancar 1 yaprak aloe vera,
- taze 2 su bardağı nar suyu ¼
- çay kaşığı karabiber, toz

Talimatlar :

1. Keskin bir soyma bıçağıyla aloe yaprağının kabuğunu dikkatlice soyun. Ardından, kabuğun altındaki sarı tabakayı soyun. Kabuk ve sarı tabaka atıldıktan sonra, yaklaşık iki yemek kaşığı aloe vera jeli almalısınız. İpucu: Yaprak kabuğunu, bir balık filetosunun derisini keser gibi soyun.

2. Kalan kabuklardan kurtulmak için kullanmadan önce aloe vera jelini temizleyin.

Machine Translated by Google

parçalar.

3. Nar suyunu ve doğranmış pancarı bir karıştırıcıya koyun. kadar karıştırın pürüzsüz ve karışık.
4. Aloe jelini ekleyin ve karıştırıcıda bir kez daha döndürün.
5. Üzerine karabiber serpip kaşıkla karıştırın. Transfer bardakları içip hemen servis yapın.

Portakal, Havuç ve Zencefil Detoksu

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 15 dk
Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- 2 portakal
- 1 havuç, büyük
- ½ limon, suyu
- sıkılmış ½ inç taze zencefil kökü, ezilmiş
- ½ inç çiğ zerdeçal kökü, ezilmiş

Talimatlar :

1. Havuç ve portakalı ayrı ayrı sıkın. Sonra her iki meyve suyunu da ekleyin. blender.
2. Ezilmiş zencefil kökü ve ezilmiş zerdeçal kökü ekleyin.
3. Sürekli olarak yaklaşık 30 saniye karıştırın.
4. Yarım limonun suyunu karışıma sıkın. Kaşıkla karıştırın.
5. Posasını süzün ve servis yapın.

Karahindiba çayı

Machine Translated by Google

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 15 dk
Toplam Süre: 20 dk
Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- 1 poşet karahindiba çayı
- ½ yemek kaşığı çiğ bal
- 1 limon dilimi, suyu sıkılmış (isteğe bağlı)
- Kaynayan su

Talimatlar :

1. Bir tencerede veya çaydanlıkta yaklaşık 8 oz su kaynatın.
2. Su kaynarken poşet çay ve çiğ balı bir kaba koyun.
   ısıya dayanıklı kupa.
3. Kaynar suyu poşet çay ve balın üzerine dökün. Bal eriyene kadar karıştırın ve ardından 2 ila 5 dakika boyunca kupayı bir plaka ile örtün.
4. Çay demlendikten sonra tabağı ve çay poşetini çıkarın. taze sıkmak limon suyu (istenirse) ve tekrar karıştırın.
5. Çayın içilecek kadar soğumasını bekleyin. Sıcak tadını çıkarın.

Machine Translated by Google

Bademli Muzlu Ekmek

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 5 dk

Toplam Süre: 10 dk

Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- 2 muz, soyulmuş 1 su
- bardağı badem sütü 3
- yemek kaşığı ceviz (isteğe bağlı garnitür için daha fazla)
- 3 yemek kaşığı yulaf
- ezmesi 1 ½ ons bebek
- ıspanak 1 çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı garnitür için
- daha fazla) 1 bardak buz

Talimatlar :

Machine Translated by Google

1. Garnitür olmayan tüm malzemeleri bir karıştırıcıda birleştirin ve pürüzsüz ve kremsi.
2. Bardaklara aktarın ve bir tutam ceviz ve tarçınla süsleyin.

3. Hemen tadını çıkarın.

Bal Nane

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 5 dk
Toplam Süre: 10 dk
Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- 4 ons bal özü, küp doğranmış
- 4 ons üzüm, herhangi bir
- türden 1 kabak, doğranmış
- 1 demet nane (yaprakları isteğe bağlı süsleme için saklayın) 3
- yemek kaşığı kaju fıstığı (isteğe bağlı garnitür için daha fazla)
- 1 bardak
- buz 1 bardak su

Talimatlar :

1. Tüm malzemelerinizi karıştırıcıya atın ve bir kez döndürün.
2. Malzemeler karışınca bardaklara aktarın. Garnitür üstüne birkaç kaju fıstığı ve nane yaprağı olan içecekler.
3. Hemen servis yapın ve tadını çıkarın!

Smoothie Verde

Hazırlama Süresi: 5 dk

Machine Translated by Google

Pişirme Süresi: 5 dk

Toplam Süre: 10 dk

Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- 1 elma, doğranmış 2
- domates, kabuğu
- soyulmuş 1 misket limonu, suyu sıkılmış (isteğe bağlı garnitür için
- ilave dilimler) 1 ½ ons
- karalahana 1 yemek
- kaşığı bezelye
- proteini 1 kap su 1 kap buz

Talimatlar :

1. Tüm malzemeleri bir karıştırıcıya ekleyin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın.
2. Smoothieyi bardaklara aktarın ve misket limonu dilimleri ile süsleyin.

   arzu edildiği takdirde.
3. Hemen tadını çıkarın.

MEYVE VE SEBZE SULARI

Machine Translated by Google

Yeşilliklerini İç

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 5 dk

Toplam Süre: 15 dk

Verim: 4 porsiyon

İçindekiler :

- 6 kereviz sapı, doğranmış 2
- büyük salatalık, soyulmuş ve doğranmış 2 orta
- boy elma, doğranmış 2 bardak
- bebek ıspanak yaprağı ½ limon,
- soyulmuş ¼ ila ½
- bardak maydanoz yaprağı 1 2-
- inç taze zencefil kökü, kabuklu

Talimatlar :

Machine Translated by Google

1. Malzemeleri teker teker meyve sıkacağından geçirin veya ince bir blender veya dalgıç blender ile karıştırın. Bir blender seçeneği kullanıyorsanız, bitmiş üründeki posayı süzün.
2. Servis yapmak için buzun üzerine dökün.
3. Hemen tadını çıkarın.

Detokslayıcı

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 5 dk
Toplam Süre: 15 dk
Verim: 4 porsiyon

İçindekiler :

- 6 havuç, doğranmış 3
- orta boy pancar, doğranmış 2 elma,
- doğranmış 1 2-inç
- taze zencefil kökü, kabuğu soyulmuş ½
- limon, soyulmuş

Talimatlar :

1. Ürün malzemelerinizi teker teker bir meyve sıkacağı ile besleyin. Bir meyve sıkacağınız yoksa, karıştırmak için ince bir blender veya çubuk daldırma blender kullanın. Blender seçeneğiyle, meyve suyundaki posayı süzmeniz gerekebilir.
2. Meyve suyunuzu buz dolu bardaklara aktarın ve afiyetle tüketin.

tatlı havuç

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 5 dk

Machine Translated by Google

Toplam Süre: 15 dk

Verim: 4 porsiyon

İçindekiler :

- 10 havuç, doğranmış ¼
- fincan taze maydanoz yaprağı
- 2 elma, doğranmış

Talimatlar :

1. Malzemelerinizi teker teker sıkmak için bir meyve sıkacağı kullanın. Alternatif olarak, malzemelerinizi ince bir karıştırıcıda veya çubuk daldırmalı bir karıştırıcıda karıştırabilirsiniz. Blender yöntemini kullanıyorsanız posayı süzmek isteyeceksiniz.
2. Buz küpleriyle birlikte bardağa dökün ve hemen için.

KAHVALTI

tarçınlı yulaf lapası

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 10 dk

Toplam Süre: 15 dk

Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- ½ su bardağı geleneksel
- yulaf ½ çay kaşığı tarçın 1 su
- bardağı kaynar su
- Tatlandırmak için ham bal (isteğe bağlı)

Machine Translated by Google

Talimatlar :

1. Kapaklı bir tencerede suyu kaynatmak için ısıyı yükseğe ayarlayın. Yulafı ekleyin ve kapağı kapatmadan önce kaynamaya bırakın.
2. Yulafın pişmesine izin verin, ilerlemelerini ara sıra kontrol edin, ancak kontrol etmeyin. karıştırma
3. Yulafın suyu kaynadıktan sonra ocaktan alın. Yulafları ısıya dayanıklı bir kaba aktarmadan önce 1 ila 2 dakika bekletin.
4. Yulafın üzerine tarçın serpip karıştırın. Biraz daha tatlı bir yulaf lapası istiyorsanız tatlandırmak için çiğ bal ekleyin.
5. Yenecek kadar soğuyunca sıcakken afiyetle tüketin.

Berry ve Tohum Yulaf lapası

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 20 dk
Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- ½ bardak geleneksel yulaf
- 1 çay kaşığı temel tohum karışımı (Ek Tarifler bölümündeki tarife
- bakın) ¼ bardak karışık meyveler (yaban mersini, ahududu, böğürtlen)
- 1 bardak su

Talimatlar :

1. Kapaklı bir tencerede suyu kaynatın. Yulafları ekleyin ve kaynamaya bırakın. Ardından yulafların üzerine kapağı kapatın.
2. Yulaf suyunu çekene kadar pişirelim, kontrol edelim. ara sıra. Onları karıştırmanıza gerek yok.
3. Ateşten alın ve üzerini örterek birkaç dakika bekletin.

Machine Translated by Google

Daha sonra ısıya dayanıklı bir kaba aktarın.

4. Tohumlarınızı ve meyvelerinizi karıştırın. Güvenle yemek ve tadını çıkarmak için yeterince soğumaya bırakın.

Uçucu Tohum Yulaf lapası

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 10 dk

Toplam Süre: 15 dk

Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- ½ bardak geleneksel yulaf
- 1 çay kaşığı temel tohum karışımı (Ek Tarifler bölümündeki tarife
- bakın) 1 bardak su
- Tatlandırmak için ham bal (isteğe bağlı)

Talimatlar :

1. Kapağı olan bir tencereye su dökün. Yüksek sıcaklıkta kaynatın
   su Yulafı suya atın ve kaynamaya bırakın. Daha sonra
   kapakla kapatın.
2. Pişirirken ara sıra kontrol edin ama karıştırmayın.
   Yulafın suyu çekildiğinde ocaktan alın. Üstlerini kapatın ve 1-2 dakika bekletin. Daha sonra aktarın
   yulafı ısıya dayanıklı bir kaseye alın.
3. Temel tohum karışımınızı karıştırın ve isterseniz tatmak için biraz çiğ bal ekleyin.
   Yulafın biraz soğumasını bekleyin ve ardından hala sıcakken tadını çıkarın.

Machine Translated by Google

Nohut ve Enginar Sote

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 5-7 dk
Toplam Süre: 13 dk
Verim: 4 porsiyon

İçindekiler :

- 1 kutu nohut, durulanmış 1
- kutu enginar kalbi, durulanmış 1
- yemek kaşığı kıyılmış
- sarımsak 2 çay kaşığı toz
- zerdeçal 3 yemek kaşığı sızma
- zeytinyağı ½ çay
- kaşığı deniz tuzu ½ çay kaşığı karabiber, öğütülmüş
- Taze sıkılmış limon suyu

Talimatlar :

1. Bir tavayı orta ateşte ısıtın. Tava ısınırken nohutları ve enginar çekirdeklerini bir kasede birleştirin. İçerisine zeytinyağı ve baharatları ekleyin. Eşit bir şekilde kaplanana kadar fırlatın.
2. Tava sıcakken kasenizdeki malzemeleri dökün. Hiçbir şeyin yapışmaması için tavayı sallayın.
3. Karışımı her dakika karıştırarak 5 ila 6 dakika pişirin. Kaldırmak nohutlar kahverengileşince ocaktan alın.
4. Taze limon suyunu sotenizin üzerine sıkın ve karıştırın. Daha sonra bir kaseye aktarın ve ılık olarak yiyin. Ayrıca soğutup daha sonra da yiyebilirsiniz. Soğutulduğunda üç gün saklanır.

Enginar Kalbi ve Fasulye Salatası

Machine Translated by Google

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 20 dk
Verim: 1-2 porsiyon

İçindekiler :

- 3 adet marine edilmiş enginar kalbi
- ½ kırmızı soğan, doğranmış
- ½ kutu kırmızı veya siyah fasulye
- Süper Salata Yeşillik Karışımı (Ek Tarifler bölümündeki tarife bakın) 1 yemek
- kaşığı doğranmış siyah zeytin 1
- yemek kaşığı zeytinyağı
- Bir avuç taze fesleğen yaprağı
- ½ su bardağı çeri domates, ikiye
- bölünmüş 1 diş sarımsak,
- ezilmiş 1 yemek kaşığı domates püresi

Talimatlar :

1. Domates püresini, zeytinyağını, fesleğen yapraklarını ve ezilmiş sarımsağı derin bir kaba koyun.
   blender. Nabız ayarını kullanarak malzemeleri bir sos haline getirin.
2. Büyük bir kapta salata yeşillikleri, fasulye, soğan, zeytin, enginar göbeği ve çeri
   domatesleri karıştırın.
3. Sosunuzu fırlatılan malzemelerin üzerine gezdirin ve servis yapın.

Süper Kinoa Salatası

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 30-60 dk
Toplam Süre: 1 saat
Verim: 1-2 porsiyon

İçindekiler :

Machine Translated by Google

- ⅓ bardak kinoa
- ⅔ bardak su 1
- çay kaşığı tuzu azaltılmış sebze suyu tozu ½ tatlı patates,
- küp küp doğranmış ½
- kırmızı biber, doğranmış ¼
- bardak çeri domates, ikiye bölünmüş
- 1 diş sarımsak, ezilmiş t yk
- zeytinyağı 2 yk
- kabak çekirdeği, tuzsuz
- Süper Salata Yeşillikleri Karışımı (Tarifi Ek Tarifler bölümünde bulabilirsiniz)
- Tatmak için biber ve tuz
- Karışımlı zeytinyağı ve elma sirkesi, eşit parçalar (isteğe bağlı sos)

Talimatlar :

1. Fırını 450 dereceye ısıtın.
2. Tatlı patatesi ve kırmızı biberi zeytinyağı, sarımsak ve tuzla karıştırın.
   ve biber. Bir fırın tepsisine koyun.
3. Fırın hazır olduğunda sebzeleri yerleştirin ve pişirme süresi boyunca en az iki kez
   karıştırarak 30 dakika pişirin. Daha uzun süreye ihtiyaçları varsa, 10 dakikalık artışlarla
   süre ekleyin.
4. Sebzeler kavrulurken, bir tencerede biraz su kaynatın.
   tencereye alın ve ardından bulyon tozu ve kinoayı ekleyin. Karıştırın ve sıcaklığı
   düşürün, böylece kaynamaya başlar.
5. Salata yeşilliklerinizi geniş bir karıştırma kabına koyun. Yarıya atmak
   kiraz domates ve kabak çekirdeği.
6. Sebzelerinizi ve kinoayı piştikten sonra soğutun. Sonra onları salatanın geri kalanıyla
   birlikte atın.
7. Olduğu gibi tadını çıkarın veya üzerine biraz zeytinyağı ve elma sirkesi gezdirin
   karışım.

Machine Translated by Google

Somon Fileto Salatası

Hazırlama Süresi: 15 dk
Pişirme Süresi: 15 dk
Toplam Süre: 30 dk

Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- 1 küçük somon fileto, derili veya derisiz
- Süper Salata Yeşilleri Karışımı (tarifi Ek Tarifler'de bulabilirsiniz) ⅓ su
- bardağı haşlanmış mercimek
- Tatmak için biber ve tuz
- Zeytin yağı

Talimatlar :

1. Fırını 450 dereceye ısıtın. Somonu zeytinyağı ile tatlandırın,
   tuz ve biber. Somonu derisi alta gelecek şekilde (varsa) yapışmaz bir fırın tepsisine
   yerleştirin.
2. Fırında 10 ila 15 dakika pişirin. Dahili kontrol edin
   145 derecede olmasını sağlamak için somonun sıcaklığı.
3. Somon pişerken mercimekleri bir tencerede haşlayın.
   soba.
4. Somon balığı pişince çatal yardımıyla küçük parçalara ayırın.
   Somon ve mercimekleri soğutun.
5. Somon pullarını ve mercimekleri salata yeşilliklerinizle karıştırın ve afiyetle yiyin.

Gökkuşağı Alabalık Salatası

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 15 dk
Toplam Süre: 25 dk

Machine Translated by Google

Verim: 1-2 porsiyon

İçindekiler :

- 1 gökkuşağı alabalığı
- 1 diş sarımsak, dilimlenmiş
- Süper Salata Yeşil Karışımı (Ek Tarifler bölümündeki tarife bakın) 1 limon,
- dilimlenmiş
- Zeytin yağı
- Bir tutam tuz
- Bir tutam karabiber
- ½ su bardağı çeri domates, ikiye
- bölünmüş ½ su bardağı siyah fasulye, pişmiş

Talimatlar :

1. Fırınınızı 400 dereceye ısıtın. Bir fırın tepsisini folyo ile kaplayın
   balığın etrafını saracak kadar folyo.
2. Balığı folyoya koyun. Zeytinyağı gezdirin, ardından tuz ekleyin
   ve her iki tarafta biber.
3. Balığın çevresine limon dilimleri ve sarımsak dilimleri koyun. Folyoyu sarın ve
   küçük bir cepte balığın etrafına kapatın.
4. Fırında 10 ila 15 dakika pişirin. 10 dakikada kontrol edin. yapacaksın
   Balığın opak olduğu ve çatalla pul pul döküldüğü zaman yapıldığını bilin.
5. Balığı ikiye bölün ve içindeki pişmiş eti çatalla çıkarın.
6. Büyük bir karıştırma kabında yeşilliklerinizi, çeri domateslerinizi ve fasulyelerinizi
   birleştirin. Balığı karıştırın ve tam bir salatanız var.

hamsi salatası

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 20 dk

Machine Translated by Google

Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- 4 ila 5 hamsi, dilimlenmiş
- Süper Salata Yeşilleri Karışımı (Ek Tarifler bölümündeki tarife bakın) ¼
- fincan siyah zeytin, doğranmış ¼
- fincan çeri domates, ikiye bölünmüş
- Eşit miktarda zeytinyağı ve elma sirkesi, harmanlanmış (isteğe bağlı sos)

Talimatlar :

1. Büyük bir karıştırma kabına yeşilliklerinizi, zeytinlerinizi, domateslerinizi ve hamsi. İsterseniz isteğe bağlı sos ile gezdirin ve tadını çıkarın!

Ot ve Mantarlı Pirinç Güveç

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 35 dk

Toplam Süre: 40 dk

Verim: 3 porsiyon

İçindekiler :

- 2 su bardağı pişmiş kahverengi
- pirinç 1 ½ su bardağı sebze suyu/et
- suyu 4 su bardağı doğranmış mantar (portobello, istiridye, trompet)
- 5 doğranmış yeşil soğan (beyaz ve yeşil kısımlarını kullanın) 2
- demet taze dereotu, sapları çıkarılmış ve kıyılmış 1 demet
- taze maydanoz, sapları çıkarılmış ve kıyılmış 1 çay kaşığı
- kıyılmış sarımsak 1 çay
- kaşığı kurutulmuş
- kekik ½ çay kaşığı acı biber

Machine Translated by Google

- ½ çay kaşığı karabiber, öğütülmüş 2
- yemek kaşığı zeytinyağı

Talimatlar :

1. Fırını 350 dereceye ısıtın.
2. Tavanızı orta ateşte ısıtın ve ardından zeytinyağını ilave ederek tavada ısınmasını sağlayın. Sarımsak ve soğanı, soğanlar yarı saydam olana kadar yaklaşık 5 dakika düzenli olarak karıştırarak birlikte pişirin.
3. Acı biber, kekik ve karabiberi ilave edin. Karıştırın ve bir kişi için pişirin dakika.
4. Mantar, dereotu ve maydanozu ekleyin. Karıştırın ve pişene kadar pişirin. mantarlar yumuşar, genellikle yaklaşık 5 ila 10 dakika sonra ocaktan alın.
5. Bir güveç kabında pirinci mantar karışımıyla birleştirin. Sebze suyunu güvecin üzerine dökün.
6. Fırında üstü açık olarak yaklaşık 30 dakika pişirin. Güveç olacak üzerinde kahverengimsi bir kabuk var.

Zeytinli Basmati Pilavı

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 15 dk
Toplam Süre: 20 dk
Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

- ⅓ su bardağı basmati
- pirinci ⅔ su bardağı su
- Bir avuç fesleğen yaprağı
- Bir avuç körpe ıspanak yaprağı 1 diş
- ezilmiş sarımsak

Machine Translated by Google

- 3 yemek kaşığı
- zeytinyağı 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği,
- tuzsuz 3 yemek kaşığı zeytin, kıyılmış
- ½ limon suyu
- öğütülmüş karabiber

Talimatlar :

1. Bir tencerede suyu kaynatın ve ardından basmati pirincini ekleyin. Karıştırın ve kaynama noktasına getirin. Kapağını kapatıp pilavın pişmesine izin verin.
2. Orta ateşte bir tavada sarımsak, fesleğen ve ıspanağı zeytinyağında pişirin. Pişirdiklerinde üzerine limon suyu gezdirin ve karabiber serpin.

3. Ispanak ve fesleğen karışımını pişmiş pirince karıştırın. Sonra zeytinleri ve kabak çekirdeğini atarak bir kez daha güzelce karıştırın. Eğlence!

Pirinç Dolma Biber ve Salata

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 75 dk
Toplam Süre: 85 dk
Verim: 1-2 porsiyon

İçindekiler :

- 2 dolmalık biber
- ½ su bardağı esmer
- pirinç 1 su
- bardağı su 4 mantar,
- doğranmış 2 yemek
- kaşığı çam fıstığı 1 diş kıyılmış
- sarımsak 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tatmak için deniz tuzu ve karabiber

Machine Translated by Google

- 1 (8 ons) kutu domates salçası
- salata

Talimatlar :

1. Fırını 350 dereceye ısıtın.
2. Bir tencerede bir bardak suyu kaynatın. Kahverengi pirinci ekleyin ve karıştırın. Bir kaynamaya düşürün, ardından örtün ve pişene kadar yaklaşık 20 pişirin. dakika.
3. Bir tavada zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Sarımsak ekleyin ve kızarana kadar pişirin. Ardından mantarları içine atın ve beğeninize göre tuz ve karabiber serpin.
4. Mantarları yumuşayana kadar yaklaşık 5 ila 10 dakika pişirin. Sonra kaldır sıcaktan
5. Pilav ve mantarlar pişerken dolmalık biberlerin üst kısımlarını kesin. Sapları, tohumları ve zarları çıkarın, içi boş bir kabuk bırakın. Onları düz veya sığ bir fırın tepsisine yerleştirin, uçlarını açın.
6. Mantarlarınızı ve pirinci karıştırın ve çam fıstığı ve domatesi ekleyin. yapıştırmak. Tüm malzemeleri karıştırın.
7. Pirinç karışımını dolmalık biberlere paylaştırın.
8. Fırında üstü açık olarak bir saat pişirin.
9. Biberleri yanında yeşil salata ile sıcak olarak servis edin.

Yabani Pirinç ve Buğulanmış Sebzeler ile Dijon Somonu

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 30 dk
Toplam Süre: 40 dk
Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

Machine Translated by Google

- 1 küçük somon fileto, derisi alınmış
- Dijon hardalı
- pembe pembe tuz
- Öğütülmüş karabiber 1
- su bardağı sebzeler (brokoli, yeşil fasulye, havuç veya karışık) ¼ su
- bardağı yabani
- pirinç ½ su bardağı su
- Zeytin yağı

Talimatlar :

1. Fırını 450 dereceye ısıtın.
2. Somon filetoyu yapışmaz bir fırın tepsisine dizin. Biraz zeytinyağı gezdirin. Ardından Dijon hardalı ile kaplayın ve Himalaya tuzu ve karabiber ekleyin.

3. Bir tencerede suyu kaynatın. Yabani pirinci ekleyin ve karıştırın. Pirinci kaynatın ve üzerini kapatın. Yaklaşık 20 pişirmeye bırakın dakika.
4. Somonu fırına koyun. 10 ila 12 dakika pişirin.
5. Sebzeleri, dibinde yarım inç ila bir inç su bulunan orta boy bir tencereye koyun. Kısmen örtün ve sebzeleri pişirmek için buharı kullanarak orta yüksek ısıya getirin. Biraz kıtır olmasını seviyorsanız çok uzun süre pişirmeyin.

6. Balığın iç sıcaklığının 145°C olduğundan emin olmak için kontrol edin. derece.
7. Somonu bir yabani pirinç yatağı üzerinde ve bir tarafı buharda pişirilmiş somonla birlikte servis edin. sebzeler

Tay Tarzı Balıkçılık

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 8-10 dk

Machine Translated by Google

Toplam Süre: 20 dk

Verim: 4 porsiyon

İçindekiler :

- 8 arpacık soğanı, kıyılmış
- 1 ½ lb kırlangıç balığı, yıkanmış, kurutulur, 2 parçaya kesilir 2 yemek kaşığı
- kıyılmış sarımsak 2 yemek
- kaşığı taze zencefil, kıyılmış ½ çay
- kaşığı deniz tuzu pulları 2 misket
- limonu, ikiye
- bölünmüş 2 yemek
- kaşığı fıstık yağı 1 kırmızı biber, kurutulmuş
- ve ufalanmış 2 çay kaşığı
- zerdeçal tozu 1 su bardağı kahverengi pirinç, pişmiş

Talimatlar :

1. Balığı zerdeçal tozuna atın ve bekletin.
2. Deniz tuzunun ve arpacık soğanlarının yarısını havanda döverek havanda dövün.
   bir macun. Bir karıştırma kabına aktarın.
3. Yine harcı kullanarak, kalan deniz tuzunu zencefil ile öğütün.
   ve sarımsak.
4. Büyük bir tavayı orta ateşte ısıtın. Isıtılmış tavaya ½ yemek kaşığı fıstık yağı ve
   arpacık salçası ekleyin.
5. Kahverengi olana kadar 5 dakika pişirin. Zencefil ve sarımsak karışımını ufalanmış
   kırmızı biberle birlikte ekleyin ve 5 dakika daha pişirin.
6. Kalan yağı tavaya koyun ve iki balık parçasını koyun.
   Yaklaşık 5 dakika pişirin. Sonra çevir.
7. Ters çevrilmiş balığı yaklaşık 2 dakika daha pişirin. Piştiğinden ve düzgün bir şekilde
   pul pul döküldüğünden emin olmak için kontrol edin, ardından ocaktan alın.
8. Yarım limonu balığın üzerine sıkın ve kahverengi bir yatağın üzerinde servis edin.
   pirinç.

Machine Translated by Google

Havuç ve Mercimek Çorbası

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 10-15 dk
Toplam Süre: 25 dk

Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- 2 havuç, doğranmış
- ½ su bardağı kırmızı mercimek,
- pişmiş ½ sarı soğan, doğranmış
- 2 su bardağı sebze suyu 1
- kereviz sapı
- Süper Salata Yeşil Karışımı (Ek Tarifler bölümündeki tarife bakınız) 1 diş
- ezilmiş sarımsak ½ yemek
- kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber (isteğe bağlı)

Talimatlar :

1. Büyük bir tencereye sebze suyunu, havucu, kerevizi, soğanı, sarımsağı, mercimeği ve zeytinyağını ekleyin.
2. Çorbayı kaynatın. Ardından sıcaklığı düşürün ve kaynamaya bırakın. Ara sıra karıştırarak 10 dakika kaynamaya bırakın.
3. Salata yeşilliklerini ilave edin ve 2 ila 3 dakika daha pişirin. sıcak keyfini çıkarın. Daha fazla lezzet istiyorsanız tuz ve karabiber ekleyin.

Patates, Pırasa ve Fasulye Çorbası

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 15-20 dk
Toplam Süre: 30 dk

Machine Translated by Google

Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- 2 patates, küp
- doğranmış 2
- pırasa, dilimlenmiş 1 su bardağı
- cannellini fasulyesi,
- pişmiş 2 ½ su bardağı su 3 çay kaşığı
- sebze suyu tozu
- 1 çay kaşığı zeytinyağı 2 diş sarımsak, ezilmiş
- öğütülmüş karabiber

Talimatlar :

1. Sebze suyu tozunu büyük bir tencerede suya karıştırın. Patates, pırasa, zeytinyağı, sarımsak, fasulye ve karabiber ekleyin.
2. Tencerenin tamamını düzenli olarak karıştırarak kaynatın. Kaynamaya bırakın ve ara sıra karıştırın. 15 dakika kaynamaya bırakın, sonra tadını çıkarın!

atıştırmalıklar

Kinoa Kapları

Hazırlama Süresi: 5-7 dk
Pişirme Süresi: 20 dk
Toplam Süre: 25 dk
Ürün çıktısı: 24 mini muffin

İçindekiler :

- 1 su bardağı pişmiş kinoa ½
- su bardağı rendelenmiş kabak ½
- su bardağı güneşte kurutulmuş domates, ince doğranmış
- 2 büyük yumurta
- 1 yumurta akı

Machine Translated by Google

- 2 yemek kaşığı yeşil soğan, doğranmış 2
- yemek kaşığı taze maydanoz, doğranmış 1
- yemek kaşığı taze fesleğen, doğranmış
- Deniz tuzu
- Karabiber, öğütülmüş

Talimatlar :

1. Fırınınızı 350 dereceye ayarlayın.
2. Tüm malzemeleri uygun boyutta bir karıştırma kabına ekleyin ve baharatlamak için tuz ve karabiber kullanın.
3. Mini bir muffin tepsisi kullanarak tepsiyi pişirme spreyi veya zeytinyağ ile yağlayın. yağ.
4. Karışımı muffin tepsisine eşit miktarda paylaştırın ve her bir bardağın yaklaşık ⅔'ünü doldurun.
5. Dışları altın rengi kahverengi olana kadar 15 ila 20 dakika pişirin. (Yalnızca normal boyutta bir kek kalıbınız varsa, yağlayın ve kapların ⅔'ünü doldurun. Zamanlayıcıyı 25 ila 30 dakikaya ayarlayın ve kapların pişmesine izin verin.)
6. Tavadan çıkarmadan önce 10 dakika soğutun. Onları tavadan yavaşça çekmek için bir soyma bıçağı kullanın.
7. Ilık veya soğuk olarak tüketin.

Zeytinli ve Havuçlu Humus

Hazırlama Süresi: 5 dk
Pişirme Süresi: 5 dk

Toplam Süre: 10 dk

Verim: 3-5 porsiyon

İçindekiler :

- Humus kabı

Machine Translated by Google

- Bir kutu siyah zeytin
- Kavanoz kalamata zeytin
- 4-5 havuç

Talimatlar :

1. Humusunuzu açın ve yemek istediğiniz miktarı küçük bir tabağa aktarın veya geldiği açılıp kapanabilir kapta saklayın.
2. Havuçları yıkayın ve soyun. Havuçları ikiye bölün. Havuç çubukları yapmak için bu yarımları uzunlamasına dörde bölün.
3. Zeytinleri süzün.
4. Tüm havuçları, zeytinleri ve humusu kendinize veya paylaşmak için bir tabak. Zeytinleri ve havuçları humusa batırın.

Chia Yoğurtlu Muhallebi

Hazırlama Süresi: 5-10 dk
Toplam Süre: 5-10 dk

Verim: 2 porsiyon

İçindekiler :

- 1 su bardağı hindistancevizi veya badem sütü
- yoğurdu ¾ su bardağı hindistan cevizi sütü veya
- badem sütü ¼ su bardağı
- portakal suyu 6 yemek
- kaşığı chia tohumu 2
- yemek kaşığı çiğ bal ½ çay
- kaşığı vanilya özü ½
- çay kaşığı tarçın ½ çay kaşığı sumak, öğütülmüş

Talimatlar :

Machine Translated by Google

1. Chia tohumlarını, sumak ve tarçını blenderdan geçirin. Yapmak
   kaba toz.
2. Süt, yoğurt, bal ve portakal suyunu ekleyin. Daha sonra chia tohumu tozu ile
   nabız atın. Kalınlıkla aynı kıvama gelmeli
   çorba.
3. Muhallebiyi bir gece veya en az bir saat buzdolabında bekletin.
   tadını çıkarmadan önce.
4. Daha ilginç hale getirmek için üzerine biraz fındık veya çilek ekleyebilirsiniz.

karışık kavun

Hazırlama Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 10 dk

Verim: 2-3 porsiyon

İçindekiler :

- Tatlı özsu
- Kavun
- Karpuz
- Kavun

Talimatlar :

1. Kavunlarınızın her birini ikiye bölün. Bir yarısını tut ve diğerini koy
   farklı bir şey için kullanmak üzere uzakta.
2. Kavun yarımlarınızın her birini dörde bölün. Kabukları dikkatlice çıkarmak için
   keskin, uzun bir bıçak kullanın.
3. Kabuksuz kavun dilimlerini yaklaşık ½ inç büyüklüğünde daha küçük küpler halinde kesin.
4. Güzel bir çeşitlilik için tüm kavun parçalarını geniş bir kapta karıştırın.
5. Buzdolabında saklayın ve üç güne kadar atıştırmalık olarak tadını çıkarın.

Badem Ezmeli Elma ve Havuç Dilimleri

Machine Translated by Google

Hazırlama Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 10 dk

Verim: 2-3 porsiyon

İçindekiler :

- Badem yağı
- 1 büyük elma 2
- havuç

Talimatlar :

1. Havuçları yıkayın ve soyun. Elmayı yıkayın ve çekirdeklerini çıkarın.
2. Keskin bir soyma bıçağıyla elmayı altı ila sekiz dilime ayırın.
3. Havuçları ikiye bölün. Sonra havuç çubuklarını yapmak için bu yarımları uzunlamasına dörde bölün.
4. Bir kaseye veya bardağa biraz badem ezmesi koyun.
5. Havuç ve elma dilimlerini badem ezmesine batırın ve afiyet olsun!

Kaju Hindistan Cevizli Kurabiye

Hazırlama Süresi: 5-10 dk
Pişirme Süresi: 20-25 dk

Toplam Süre: 35 dk

Verim: 24 küçük kurabiye

İçindekiler :

- ¾ su bardağı badem unu
- ½ su bardağı ince öğütülmüş kaju fıstığı ½ su
- bardağı hindistancevizi
- yağı ½ su bardağı ham
- bal 1 su bardağı rendelenmiş hindistan cevizi,
- şekersiz 1 su bardağı geleneksel yulaf ezmesi

Machine Translated by Google

- ½ su bardağı hindistan cevizi
- sütü 1 yemek kaşığı
- lesitin ½ çay kaşığı tuz

Talimatlar :

1. Fırınınızı 350 dereceye ısıtarak başlayın.
2. Bal, öğütülmüş kaju fıstığı, ½ su bardağı badem unu, hindistancevizi yağı ve lesitini birleştirin. Bu malzemeleri bir karıştırıcıda veya bir daldırma çubuklu blender ile krema haline getirin.
3. Kalan badem unu, kıyılmış hindistancevizi, yulaf ve tuzu ekleyin.
   Eşit bir şekilde birleştirmek için krema ile karıştırmak için bir kaşık kullanın.
4. Sütü ekleyin ve karışım pürüzsüz olana kadar karıştırın.
5. Bir fırın tepsisine parşömen kağıdı serin. İki kaşık kullanarak, kaşıkların arasına biraz hamur alın ve parşömen kağıdına her kurabiye arasında yaklaşık 2 inç bırakarak bırakın.
6. Kurabiyeleri 20 ila 25 dakika pişirin. Hazır olup olmadığını sonuna kadar kontrol edin.
   Hala biraz yumuşakken fırından çıkarmak isteyeceksiniz.
   soğurken sertleşirler.
7. Soğumaya bırakın ve tadını çıkarın!

tatlılar

Fransız usulü tost

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 15-17 dk
Toplam Süre: 25 dk

Verim: 6 porsiyon

İçindekiler :

- 1 somun ekmek, dilimlenmiş
- ½ fincan badem, şeritler halinde
- 1 ½ fincan badem sütü veya hindistan cevizi sütü

Machine Translated by Google

- 6 yumurta
- 4 yemek kaşığı bal 2 yemek
- kaşığı tuz 1
- yemek kaşığı portakal
- kabuğu rendesi 1 ½ çay kaşığı vanilya
- özü 1 yemek kaşığı tereyağı

Talimatlar :

1. Büyük bir karıştırma kabı ve bir çırpma teli kullanarak sütü çırpın, yumurta, vanilya özü, bal, portakal kabuğu rendesi ve tuz.
2. Büyük bir tavayı ocakta orta ateşte önceden ısıtın.
3. Ekmek dilimlerini sığ bir tabağa veya kenarlı bir tabağa koyun.
4. Çırpılmış karışımı ekmek dilimlerinin üzerine dökün. 2 için ıslanmalarına izin verin dakika sonra ters çevirin ve 2 dakika daha ıslanmalarına izin verin. dakika.
5. Bademleri sığ bir tabağa veya kaseye dökün. Her dilime badem kaplamasının bir tarafını vermek için her ekmek diliminin bir tarafını bademlere batırın.
6. Tereyağını tavada eritin. Gruplar halinde çalışarak tavaya ekmek dilimleri ekleyin. 3 dakika soteleyin ve sonra çevirin, 3 dakika daha soteleyin. Bittiğinde altın kahverengi olacaklar.
7. İsteğe bağlı olarak taze meyveler ve biraz akçaağaç şurubu kullanılabilir.

Fırında Çekirdekli Meyveler

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 15 dk
Toplam Süre: 25 dk
Verim: 4 porsiyon

İçindekiler :

Machine Translated by Google

- 2 erik, çekirdekleri çıkarılmış ve dilimler halinde
- kesilmiş 2 şeftali, çekirdekleri çıkarılmış ve dilimler
- halinde kesilmiş 2 kayısı, çekirdekleri çıkarılmış ve
- dilimler halinde kesilmiş 2 nektarin, çekirdekleri çıkarılmış
- ve dilimler halinde kesilmiş
- ½ su bardağı elma suyu 2
- yemek kaşığı çiğ bal 2 yemek kaşığı tereyağı, tuzsuz ve küçük doğranmış, soğuk küpler

Talimatlar :

1. Fırını 400 dereceye ısıtın.
2. 4'e 6'lık bir güveç tabağında, meyve dilimi katmanlarını,
   çanak doldurulur.
3. Meyvenin üzerine tereyağı küplerini koyun ve üzerine bal gezdirin.
   meyve ve tereyağı.
4. Elma suyunu her şeyin üzerine dökün ve fırın hazır olana kadar bekletin.
5. Yaklaşık 15 dakika veya dış yüzeyde hafif bir kömürleşme olana kadar pişirin.
   meyve dilimlerinin kenarları.
6. Ocağı kapatın ama meyveyi 5 dakika daha fırında bekletin.
   dakika.
7. Tepsiyi fırından çıkarın. 10 için oturmaya ve soğumaya bırakın
   yemekten dakikalar önce.

Taze Berry Tepesi ile Sütlaç

Hazırlama Süresi: 10 dk
Pişirme Süresi: 35 dk
Toplam Süre: 45 dk
Verim: 4 porsiyon

İçindekiler :

- 2 ½ bardak hindistan cevizi veya badem sütü

Machine Translated by Google

- ⅓ fincan beyaz pirinç, pişmemiş
- 1
- yumurta ¼ fincan kahverengi şeker (bal veya akçaağaç şurubu gibi şeker yerine kullanabilirsiniz, sıvı ölçümleri katıdan farklıdır)
- ¼ çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- ⅓ fincan karışık meyveler veya doğranmış meyve
- Bir tutam tuz

Talimatlar :

1. Bir tencerede sütü kaynatın ve ardından pirinci ve tuzu ekleyin. Tekrar kaynatın ve karıştırın. Sonra kaynamaya bırakın ve bir kapakla örtün. Yumuşayana kadar pişirin, yaklaşık 20 dakika.
2. Bir karıştırma kabında yumurta ve esmer şekeri çırpın. yarısını ekle sütlü pirinci yumurtaya ekleyip karıştırın.
3. Şeker ve pirinç karışımını, pirincin geri kalanıyla birlikte tencereye geri ekleyin. Kısık ateşte tutun ve sürekli karıştırarak 5 ila 10 dakika puding koyulaşana kadar pişirin. Kaynatmamaya dikkat edin.
4. Ateşten alın ve vanilya özü ve tarçını ekleyip karıştırın.
5. Pudingi soğutun ve ardından meyve veya dut sos ile süsleyin ve tadını çıkarın.

İLAVE TARİFLER

Süper Salata Yeşilleri Karışımı

Hazırlama Süresi: 10 dk
Toplam Süre: 10 dk

Verim: 1 porsiyon

İçindekiler :

Machine Translated by Google

- ¼ torba bebek ıspanak yaprağı
- ¼ torba su teresi
- Bir avuç fesleğen yaprağı
- Bir avuç maydanoz yaprağı 1
- yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Spritz limon suyu

Talimatlar :

1. Yeşillikleri ve otları durulayın ve kurutun. Yaprakları ve otları doğrayın, ancak ince değil.
2. Limon suyu ve zeytinyağı ile bir karıştırma kabına alın. olarak kullan salata yeşil tabanı.

Karışık Kuruyemiş ve Tohumlar

Hazırlama Süresi: 5 dk
Toplam Süre: 5 dk

Verim: 5-6 porsiyon

İçindekiler :

- ¼ su bardağı
- badem ¼ su
- bardağı ceviz ¼
- su bardağı kaju 2 yk
- chia tohumu 2 yk
- keten tohumu 2 yk kabak çekirdeği, tuzsuz

Talimatlar :

1. Fındık ve tohumları bir kasede birleştirin. Karıştırmak için atın veya bir kaşık kullanın eşit olarak.

Machine Translated by Google

2. Kapatılabilir kapaklı bir cam kavanozda saklayın. Bir avuç porsiyon boyutudur.

Temel Tohum Karışımı

Hazırlama Süresi: 5 dk
Toplam Süre: 5 dk

Verim: 5-6 porsiyon

İçindekiler :

- Keten tohumu
- Chia tohumları
- Susam taneleri
- Ayçekirdeği, tuzsuz ve kabuksuz
- Kabak çekirdeği, tuzsuz

Talimatlar :

1. Yarım litre büyüklüğünde bir mason kavanozun yarısına kadar eşit miktarda keten tohumu, susam ve chia tohumu ile doldurun. Kavanozun diğer yarısına eşit miktarda ayçiçeği ve kabak çekirdeği doldurun.
2. Üstte yaklaşık ¼ ila ½ inç boş alan bırakın. Kavanoz kapağını vidalayın ve tohumları karıştırmak için sallayın.
3. Doğrudan önlemek için cam kavanozda buzdolabında veya karanlık bir kilerde saklayın. Güneş ışığı.
4. Yulaf lapalarında, atıştırmalık olarak ve diğer tohum tariflerinde kullanın.

Machine Translated by Google

Meditasyon yaparken, yalnız kalabileceğiniz, rahatsız edilmeyecek bir oda veya alanda sessiz, rahatlatıcı bir ortam kurmanız önerilir. Hatta ışıkları kısmanın, rahatlatıcı bir müzik açmanın ve biraz mum ya da tütsü yakmanın yararlı olduğunu bile görebilirsiniz.

Bazen bir meditasyondan sonra baş dönmesi veya baş dönmesi hissedebilirsiniz. Bu tür bir his yaşarsanız, kendinizi topraklamak için avuçlarınızı ve alnınızı yere koyun. Ardından bir bardak soğuk su için. Ayağa kalkıp hareket etmeyi kolaylaştırın.

Yedi günlük temizliğinizden sonra bile ve üç günlük gençleşme, meditasyonu rutininizin düzenli bir parçası haline getirmeyi deneyin. Bu, zihinsel ve duygusal sağlığınıza yardımcı olmaya devam edecek ve bu da vücutta toksin birikimini azaltmaya yardımcı olacaktır.

ŞÜKRAN MEDİTASYONU

Machine Translated by Google

1. Bir sandalyeye, kanepeye veya yatağınıza rahatça oturun veya uzanın.
   Bir dizi derin, sabit nefesle başlayın, vücudunuzu ağırlığa ve zihninizi
   düşüncesizliğe bırakın.
2. Kendinizi bırakın; aklını bırak; vücudunun gitmesine izin ver; uzaklaşmak
   kendin.
3. Ellerinizi yavaşça birleştirin. Avuçlarınızı birleştirin, parmaklar
   dua pozisyonunda tavanı işaret ederek.
4. Onları kalbinizin üzerinde gezinecek ama dokunmayacak şekilde konumlandırın
   vucüdun.
5. Güzel, derin bir nefes alın ve nefesinizi dörde kadar sayın.
   Sonra o nefesi yavaşça bırakın. Bir kez daha, derin bir nefes alın.
   Nefesinizi yavaşça bırakmadan önce dörde kadar sayın.
6. Parmak uçlarınızı işaret parmaklarınızın üzerinde hafifçe birbirine bastırarak
   odağınızı işaretçi parmaklarınızın ucuna getirin.
7. Parmak uçlarınıza baskı uygularken “Aşkım var” deyin ve ardından baskıyı bırakın.

8. Parmak uçlarınızı tekrar birbirine bastırın ve önce “Güvenim var” deyin.
   basıncı serbest bırakmak.
9. Devam edin ve “I” diyerek işaret parmaklarınızın uçlarını birbirine bastırın.
   iman edin” ve ardından parmak kaslarınızı gevşetin.
10. İşaret parmaklarınızı birbirine bastırarak kaslarınızı çalıştırın ve "Cesaretim var"
    deyin. Parmaklarınızdaki baskıyı bırakın.
11. Bir kez daha işaret parmaklarınıza baskı uygulayın ve uçlarına basın.
    birlikte, “Minnettarlığım var” deyin. Basıncı bırakın ve derin bir nefes alın ve
    yavaşça nefes verin.
12. Bedeninize geri dönmeye başlayın, kendinizle yeniden bağlantı kurun ve
    fiziksel çevreniz. Gözlerini aç ve eğer kendini toprakla
    gerekli.

Machine Translated by Google

1. Yalnız kalabileceğiniz bir yer ve zaman bulun. Bu meditasyon süresince rahatsız edilmeyeceğinizden emin olun. Otur ya da uzan
   bir yatak veya sandalye üzerinde rahatça Gözlerini kapat.
2. Zihninizi ve bedeninizi yatıştırmak için derin, sakinleştirici nefesler alın. Etrafınızdaki fiziksel dünyayı bırakın. Kendinizden uzaklaşın.
3. Uzun ve ağır bir nefes alıp verme şeklinize odaklanmaya başlayın.
   üçe kadar sayarken burnunuzdan nefes alın. Ciğerleriniz şiştiğinde, durun ve üçe kadar sayarak nefesinizi tutun. Nefes verirken, altıya kadar sayarak yavaşça bırakın.
4. Yavaşça üçe kadar sayarken tekrar nefes alın. Üç saniye daha basılı tutun. Altıya kadar yavaşça nefes verin.
5. Bu nefes alma modeline 20 tam nefes boyunca devam edin. Nefes al, tut ve nefes ver.
6. Nefeslerinizi bitirdiğinizde, yavaşça
   yine kendin Gözlerini aç ve gerekirse kendini toprakla.

FARKINDALIK MEDİTASYONU

1. Kesintisiz yalnız kalabileceğiniz bir zaman ve yer bulun.
   Bir yatak veya sandalyeye oturun veya uzanın. Gözlerini kapat.
2. Derin, rahatlatıcı nefeslerle başlayın. burundan içeri, sonra dışarı
   ağız yoluyla. Zihninizi ve bedeninizi rahatlatın.
3. Burundan içeri ve ağızdan dışarı.
4. Bu nefes alma düzenine devam edin ve kendinizin daha fazla farkına varın.
   nefes alma ve nefes almanın nasıl hissettirdiği.
5. Bir sonraki tam nefesinizde nefes alın ve verin. Döngüyü şuna kadar tamamla:
   "bir" rakamına kadar saymak Bir sonraki tam nefes döngünüzde "iki"ye kadar sayın.
6. Nefeslerinizi saymaya devam edin, burundan nefes almaya ve ağızdan nefes vermeye odaklanın, 10'a kadar.
7. Doğal olarak nefesinizin düzenli bir düzene dönmesine izin verin. Yavaş yavaş

Machine Translated by Google

fiziksel bedeninize gelin ve gözlerinizi açarak etrafa bakın.
İhtiyaç hissederseniz kendinizi topraklayın.

TÜM AİLENİ KATILMAK

Birlikte yaşadığınız çocuklarınız veya önemli bir başkası veya eşiniz varsa, onları da karaciğerlerini sağlıklı tutmaya dahil etmeyi düşünün. Herkesi dahil etmenin bazı iyi yolları şunlardır:

- Aile yemeği planlaması
- Ailece yemek pişirmek Aile
- yemeklerini dikkat dağıtmadan yemek (akıllı telefonlar, televizyon ve okuma materyalleri gibi)
- Ailenizle hedefler ve planlar yapmak ve birbirinizi görevde tutmaya yardımcı olmak (örn. egzersiz veya kilo verme hedefleri)
- Bazı "aile zamanını" veya tüm ailenin birlikte eğlenceli bir şeyler yaparak vakit geçirebileceği rahatlatıcı günleri bir kenara bırakmak (ayrıntılı olmak zorunda değildir)

Karaciğer sağlığının yanı sıra uzun vadeli sağlık ve sıhhati tüm aile için ilgi çekici hale getirmenin birçok yolu vardır. Herkesi dahil etmek için kendi fikir listenizi oluşturun.

Machine Translated by Google

SON SÖZ

Bu kitabın başında size bir karaciğer detoks programı sözü verilmişti. Bu, kilo vermenize, vücudunuzu detoksifiye etmenize ve uzun süre desteklemenize yardımcı olur. dönem karaciğer sağlığı yanı sıra genel sağlık ve zindelik.

Yedi günlük karaciğer yıkama programı ve üç günlük gençleştirme planı sayesinde, plana bağlı kalma taahhüdünde bulunduğunuzda bu hedeflere ulaşabilirsiniz. Diyet, meditasyon ve egzersiz yoluyla sağlıklı bir karaciğer ve yaşam tarzı geliştirmek için ihtiyacınız olan her şeye sahipsiniz. Okumanın bu kilit noktaları, sizi başarıya doğru yönlendirecek şeylerdir.

Buradan, karaciğer detoks yıkamanızı planlamaya başlamalısınız. Nasıl hissettiğinizi ve vücudunuzun nasıl değiştiğini takip etmeye başlamak için bir defter almanız önerilir. Bazı insanlar, programın başında nasıl göründüklerini karşılaştırabilmek ve başka türlü fark edemeyecekleri ince değişiklikleri takip edebilmek için günlük özçekimler yapmaya başlamayı faydalı buluyor.

Oruç temizliğinize hazırlanmak için bir başka iyi fikir, mutfağınızı ve buzdolabınızı oruç haftası ve üç günlük gençleşme döneminiz için kullanacağınız eşyalarla doldurmaktır. O kadar çok şeyi hazır bulundurmak, arınmanız sırasında sizi genel hedeften uzaklaştırabilecek dürtüsel satın alımları azaltmaya ve ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır.

Lütfen bu programın biraz bağlılık ve motivasyon gerektirdiğini unutmayın. Kendinizi yönetmeniz gerekecek, bu da bir günlüğün kendinizi doğru yolda tutmanız için yararlı bir araç haline gelmesinin başka bir yoludur. Bir eşiniz varsa veya

Machine Translated by Google

önemliyse, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilmeleri için onları dahil etmeyi düşünün. Karaciğer detoksifikasyonu kısa ve uzun vadede sağlığınızla ilgilidir.

Gelecekteki toksin oluşumları için önleyici tedbirler almak için asla erken değildir. Halihazırda meydana gelen karaciğer hasarını başarılı bir şekilde azaltmak, onarmak ve durdurmak da mümkündür. Karaciğerinize savaşma şansı verin! Bu program tamamen siz ve karaciğeriniz hakkındadır. Kendiniz için bundan en iyi şekilde yararlanabilirsiniz.

Bu kitapta öğrendiklerinizin tıbbi bakım, tedavi veya tavsiye yerine geçemeyeceği gerçeğine dikkat edin. Yine de, özellikle önceden bir durumunuz varsa, karaciğer detoksu programını birinci basamak doktorunuzla görüşmeniz önerilir.

Bu kitaptaki bilgileri yararlı bulduysanız, bir inceleme bırakmanızı öneririz. İncelemeler büyük beğeni topluyor ve sizin gibi diğer kişilerin kendilerine fayda sağlamak için bu bilgileri bulmasına yardımcı oluyor. Teşekkürler ve karaciğerinizde iyi şanslar!

Machine Translated by Google

TARTIŞMA KISMI

İLHAM İÇİN BİR BAŞARI HİKAYESİ

Kelly, yıllardır Epstein-Barr, yağlı karaciğer, adrenal yorgunluk sendromu ve tiroid sorunları ile mücadele etmişti. Ayrıca egzama ve ağrılı eklemleri vardı. Hiçbir ilaç veya tedavi tüm sorunlarını çözemedi. Sonra hayatını değiştiren bir karaciğer temizleme programı keşfetti.

Kelly, bir ay boyunca arınma diyetine bağlı kaldı. Yedi günlük karaciğer detoks planında belirtilen tüm diyet kısıtlamalarına uydu. İlk başta, pek çok karışık duygu hissetti. Uykusuzluk, kan şekeri dalgalanmaları, baş ağrıları, tüm vücudunda ağrı ve grip benzeri semptomlarla mücadele etti.

Arınmanın ikinci haftasına girerken kan şekeri düzene girmeye başladı. Garip rüyalar görüyordu ama en azından daha iyi uyuyordu. Egzaması hafiflemeye başladı ama yüzünde çıkmaya başladı.

Üçüncü hafta yerini rosacea, egzama ve eklem ağrısında ciddi bir düşüşe bıraktı. Zihinsel netliği arttı ve kendini daha enerjik hissetmeye başladı. Ayrıca kan şekeri daha düzenliydi. Dördüncü haftaya geldiğinde, sahip olduğu tek olumsuz belirti baş dönmesiydi. Diğer her şey düzelmişti ve fiziksel ve duygusal olarak çok daha iyi hissediyordu.

Bir aylık planında yaklaşık 20 kilo verdi ve cildi ve eklem rahatsızlıkları tamamen düzeldi! Konu karaciğer temizliği ve detoksunun faydaları ve sonuçları olduğunda Kelly bir başarı öyküsüdür. O ona yapıştı

planladı ve iki yıl sonra bile kilosunu koruyabildi ve optimal sağlık ve formda kalabildi. Kelly'nin başarısı sizin de başarınız olabilir!

Machine Translated by Google

REFERANSLAR

AAC. (2020, Mart 3). K vitamini eksikliği. https://labtestsonline.org/conditions/vitamin-k Failure#:~:text=The%20signs%20and%20symptoms%20associated,and%20injection%20or%20surgical%20sites

Baur, VE. (nd). puding. Pirinç Basitçe tarifler. https://www.simplyrecipes.com/recipes/rice_pudding/

Bira, C. (2016, 12 Eylül). Karaciğer detoksunun faydaları. mitoQ. https://www.mitoq.com/blog/blog/benefits-of-liver-detoxing Cottis, H.

(sonrası). Kilo verme hikayem. Tüm yaşam tarzı beslenmesi. https://wholelifestylenutrition.com/health/my-weight-loss-story/

Crichton-Stuart, C. (2018, 14 Mart). Düşük vitaminin belirtileri nelerdir? E. Tıp haberleri bugün. https://www.medicalnewstoday.com/articles/321800

Dr. Lu'nun Besleyici Hayatı. (2018, 21 Mart). Karaciğer enerji durgunluğu masaj. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=kqOQzy-hFRI

Editor kadrosu. (2019, 21 Şubat). Bir 'karaciğer yeniden başlatma' detoks diyeti ile yağlardan kurtulun ve enerjinizin yükseldiğini hissedin. Kadınların dünyası. https://www.womansworld.com/posts/diets/liver-detox-diet-165783

Editor kadrosu. (2020, 8 Mayıs). Günde ne kadar alkol içmek güvenlidir? Alkol.org. https://www.alcohol.org/faq/safe-level-of-drinking/

Felman, A. (2018, 22 Şubat). Belirtiler ve semptomlar neden önemlidir? Bugün tıbbi. haberler

Machine Translated by Google

https://www.medicalnewstoday.com/articles/161858#:~:text=Paylaş%20on%20Pi
ilgi%20A%20işareti,%20kimdir%20etkiyi%20gözlemler.

Yeşil karıştırıcı. (2020). Antioksidanla güçlendirilmiş 5 smoothie tarifi. https://
greenblender.com/smoothies/8428/antioxidant-powered-smoothie-recipes

Gunnars, K. (2018, 8 Mayıs). Bir kalorinin kalori olmamasının 6 nedeni.
Sağlık hattı. https://www.healthline.com/nutrition/6-reasons-why-a-chemistry-is-
not a-calori

Healio Hepatoloji. (2016, 28 Ekim). Depresyon, anksiyete hastalığı olan
kişilerde yaygındır. genç https://www.healio.com/news/
hepatology/20161028/depression-anxiety common-in-young-people-
with-liver-disease Hoffman, M. (sonrası).
resmi tiroid. WebMD.
https://www.webmd.com/women/picture-of-the-thyroid#1

Huang, X. Liu, X. Yu, Y. (2017, 8 Mayıs). Depresyon ve kronik karaciğer
hastalıkları: Altta yatan ortak mekanizmalar var mı? ABD ulusal tıp kütüphanesi.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5420567/

Johnson, Larry E. (2019, Ağustos). A vitamini eksikliği. Merck kılavuzu.
https://www.merckmanuals.com/professional/nutritional-disorders/
vitamin eksikliği,-dependency,-and-toksisite/
vitamin-a eksikliği#:~:text=Vitamin%20A%20deficiency%20can%20result,and%20low
%20vitamin%20A%20seviyeleri.

Kalra , A. Yetişkul , E. Wehrle , CJ Tuma , F. (2020, 24 Mayıs). fizyoloji,
karaciğer. NCBI. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535438/

Kunces, L. (2018, 29 Ağustos). Karaciğer detoksuna ihtiyacım var mı? Thorne.
https://www.thorne.com/take-5-daily/article/do-i-need-a-liver-detox

Çağdaş Bal. (2018, 18 Eylül). Sağlıklı meyve suyu tarifleri. https://
www.modernhoney.com/healthy-juice-cleanse-recipes/ Nall,
R. (2018, 2 Nisan). Karaciğer ne yapar? Sağlık hattı. https://www.healthline.com/
health/what-does-the-liver-do NCBI. (1989). Diyet ve
sağlık: Kronik hastalık riskini azaltmanın etkileri.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218749/#:~:text=Vitamins%20A%2C

Machine Translated by Google

%20D%2C%20E%2C,benzer%20 ila %20 o %20of%20yağ.

Patrick. (2016, 27 Ocak). Bir haftalık detoks diyeti. Patrick Holford. https://www.patrickholford.com/advice/the-one-week-detox-diet

Physiol JC (2007, Kasım). Karaciğer rejenerasyonu. ABD ulusal kütüphanesi ilaç. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2701258/

İlk Takım. (2015, 2 Mayıs). Karaciğer temizleme diyeti: Daha sağlıklı olmanız için dokuz gün. https://www.prima.co.uk/diet-and-health/healthy-living/news/a21940/liver detoks-diyet/

Sengupta, S. (2020, 21 Nisan). 11 lezzetli detoks içeceği tarifi. NDTV yemeği. https://food.ndtv.com/lists/10-delicious-detox-drink-recipes-1684332

Verde Valley Naturopatik Tıp. (2019, 1 Mart). karaciğerin faydaları temizlemek http://vvnaturopathic.com/blog/2019/1/18/benefits-of-a-liver-cleanse

Vere, CC Streba CT Streba LM Ionescu, AG Sima, F. (2009, 28 Haziran). Psikososyal stres ve karaciğer hastalığı durumu ABD ulusal tıp kütüphanesi. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702105/

Whitcomb, I. (sonrası). Siroz için diyet: Karaciğer hastalığı için 3 günlük iyileştirici yemek planım. daha fazla yiyecek. https://www.furtherfood.com/3-day-meal-plan-my siroz-liver-disease-healing-diet/

Woreta, TA (2020). Karaciğerinizi toksinlerden arındırmak: Kurguya karşı gerçek. Johns Hopkins Tıp. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and Prevention/detoxing-your-liver-fact-versus-fiction

WebMD. (son). Bir detoks veya arınma karaciğerinize yardımcı olabilir mi? https://www.webmd.com/digestive-disorders/liver-detox#1 (son).

WebMD. D vitamini https:// eksiklik. www.webmd.com/diet/guide/vitamin-d-deficiency#1 Tüm görseller https://pixabay.com/ adresinden alınmıştır.